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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«29» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БОД.12 Физическая культура

специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол № 9 от 29.04.2026 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО; ФГОС СПО специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением; учебного плана специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением; с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень), одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №20 от 15.08.2024 г.).

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Предметные результаты

№ Результата	Формируемый результат
3.1	знать технику безопасности на занятиях
3.2	владение техникой прыжков в длину с места
3.3	владение техникой бега на короткие дистанции
3.4	владение техникой бега на длинные дистанции
3.5	владение техникой бега по пересечённой местности
3.6	владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками
3.7	владение техникой подачи мяча
3.8	владение техникой ходьбы на лыжах
3.9	владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах
3.10	владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой
3.11	владение техникой ведения мяча
3.12	владение техникой подъема и отпускания штанги
3.13	владение техникой подъема ног в угол
3.14	владение техникой подъема гантель
3.15	владение техникой подтягивания
3.16	владение техникой отжимания
3.17	владение техникой прыжков через скакалку
3.18	владение техникой прыжков через планку
3.19	владение техникой стойки в планке
3.20	владение техникой поднимания отпускания туловища
3.21	владение техникой челночного бега 4*9

3.22	владение техникой бега на дистанцию 4*100м

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**116**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**116**
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	0
практические занятия	110
консультация	2
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 2)	0
Самостоятельная работа студентов	**0**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, консультаций, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных проектов	Объём часов	Формируемые результаты: личностные, метапредметные, предметные	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Физическая культура как часть культуры общества и человека**	**10**			
Тема 1.1	**Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни**	**10**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента (профессионально ориентированное содержание).	2	1.5, 2.6, 3.1	ОК.8	
Занятие 1.1.2 практическое занятие	Основные направления физической культуры (профессионально ориентированное содержание).	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений (профессионально ориентированное содержание).	2	1.5, 2.6, 3.1	ОК.8	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование комплексов "Готов к труду и обороне (ГТО)" (профессионально ориентированное содержание).	2	1.5, 2.6, 3.2	ОК.8	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину.	1	1.5, 2.6, 3.2	ОК.8	

Занятие 1.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	1	1.5, 2.6, 3.1	ОК.8	3.1, 3.2
Раздел 2	**Физическая культура как средство укрепления здоровья**	**20**			
Тема 2.1	**Легкая атлетика. Спринт**	**12**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники низкого старта.	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Техника бега на короткие дистанции и характеристика его фаз (профессионально ориентированное содержание).	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники спринтерского бега на дистанциях 50 и 100 метров (профессионально ориентированное содержание).	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники финиширования в беге на 100 метров.(профессионально ориентированное содержание).	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по повороту.	2	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега на 100 метров.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег 100 метров на время.	1	1.1, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.5, 2.6, 2.9, 3.3	ОК.1, ОК.4, ОК.8	3.3
Тема 2.2	**Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции**	**8**			

Занятие 2.2.1 практическое занятие	Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой.	2	1.5, 2.6, 3.5	ОК.8	
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Освоение техники высокого старта, стартового ускорения и бега по повороту. (профессионально ориентированное содержание)	2	1.5, 2.6, 3.4	ОК.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета.	2	1.5, 2.6, 3.4	ОК.8	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Подготовка к сдаче нормативов по бегу на длинные дистанции.	1	1.5, 2.6, 3.4	ОК.8	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции.	1	1.5, 2.6, 3.4	ОК.8	3.4, 3.5
Раздел 3	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**8**			
Тема 3.1	**Спортивные игры. Волейбол**	**8**			
Занятие 3.1.1 теория	Освоение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (с места и в движении).	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Освоение техники волейбольных подач с места: верхняя прямая, нижняя, боковая нижняя, крученая.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.7	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (профессионально ориентированное содержание).	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Отработка верхней передачи мяча в парах.	1	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.6	ОК.4, ОК.8	

Занятие 3.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	1	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.7	ОК.4, ОК.8	3.6, 3.7
Раздел 4	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**12**			
Тема 4.1	**Развитие физических качеств средствами общей физической подготовки**	**12**			
Занятие 4.1.1 практическое занятие	Специальная физическая подготовка: выполнение двигательных действий в стандартных и вариативных условиях.	2	1.5, 2.6, 3.15	ОК.8	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Прыжки через скакалку.	2	1.5, 2.6, 3.17	ОК.8	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. Сдача контрольного норматива по прыжкам через планку.	2	1.5, 2.6, 3.18	ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование координации и ритма прыжков через скакалку.	2	1.5, 2.6, 3.17	ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники подтягиваний на перекладине различными хватами.	2	1.5, 2.6, 3.15	ОК.8	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине.	1	1.5, 2.6, 3.15	ОК.8	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по физической культуре: подтягивание на перекладине.	1	1.5, 2.6, 3.15	ОК.8	3.15, 3.17, 3.18
Раздел 5	**Лыжная подготовка**	**14**			
Тема 5.1	**Изучение техники лыжных ходов**	**4**			

Занятие 5.1.1 практическое занятие	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах (профессионально ориентированное содержание).	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.1.2 практическое занятие	Освоение техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Тема 5.2	**Лыжная подготовка**	**10**			
Занятие 5.2.1 практическое занятие	Освоение техники попеременного двухшажного классического хода на лыжах.	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.2.2 практическое занятие	Освоение одновременных лыжных ходов (бесшажный, одношажный).	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.2.3 практическое занятие	Техника спусков в низкой и основной стойке. Способы торможения (плугом, упором).	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.2.4 практическое занятие	Техника подъёмов на склоны (ступающим шагом, «ёлочкой»).	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.9	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.2.5 практическое занятие	Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	
Занятие 5.2.6 практическое занятие	Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.8	ОК.1, ОК.8	3.8, 3.9
Раздел 6	**Спортивно-оздоровительная деятельность**	**16**			
Тема 6.1	**Спортивные игры. Баскетбол**	**16**			

Занятие 6.1.1 практическое занятие	Освоение правил игры в баскетбол и проведения соревнований.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.11	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Изучение и отработка основных технических приемов игры в баскетбол.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.10	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.10	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.11	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Применение правил 3, 8 и 24 секунд в условиях игровой деятельности в баскетболе.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Разучивание технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.10	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Отработка технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.11	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.8 практическое занятие	Подготовка к сдаче нормативов по штрафным броскам в кольцо.	1	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.10	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	1	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.10	ОК.4, ОК.8	3.10, 3.11, 3.6
Раздел 7	**Спортивная и физическая подготовка**	**16**			
Тема 7.1	**Физическая подготовка в тренажерном зале**	**16**			

Занятие 7.1.1 практическое занятие	Специальная физическая подготовка для освоения техники базовых упражнений со штангой. (профессионально ориентированное содержание)	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.12	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники подъёма штанги. (профессионально ориентированное содержание)	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.12	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Подготовка к выполнению нормативов по подниманию и опусканию штанги. (профессионально ориентированное содержание)	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.12	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Отработка техники подъёма гантелей.	2	1.5, 2.6, 3.16	ОК.8	
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Контроль техники выполнения подъёма гантелей и сдача норматива.	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.14	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.6 практическое занятие	Специальная физическая подготовка для освоения и выполнения подъёма ног в угол.	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.13	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Специальная физическая подготовка для выполнения подъёма ног в угол.	2	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.13	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.8 практическое занятие	Подготовка к выполнению норматива по подъему ног в угол.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.13	ОК.1, ОК.8	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: техника подъема ног в угол.	1	1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.6, 3.13	ОК.1, ОК.8	3.12, 3.13, 3.14
Раздел 8	**Нормативы комплекса Готов к Труду И Обороне (ГТО))**	**12**			
Тема 8.1	**Нормативы Всероссийского комплекса ГТО**	**12**			

Занятие 8.1.1 практическое занятие	Освоение техники выполнения статического упражнения «планка».	2	1.5, 2.6, 3.19	ОК.8	
Занятие 8.1.2 практическое занятие	Отработка техники выполнения статического упражнения «планка».	2	1.5, 2.6, 3.19	ОК.8	
Занятие 8.1.3 практическое занятие	Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	2	1.5, 2.6, 3.19	ОК.8	
Занятие 8.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	2	1.5, 2.6, 3.20	ОК.8	
Занятие 8.1.5 практическое занятие	Освоение техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	2	1.5, 2.6, 3.20	ОК.8	
Занятие 8.1.6 практическое занятие	Отработка техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	1	1.5, 2.6, 3.20	ОК.8	
Занятие 8.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: подъёма туловища из положения лёжа (на пресс).	1	1.5, 2.6, 3.20	ОК.8	3.16, 3.19, 3.20
Раздел 9	**Легкая атлетика**	**8**			
Тема 9.1	**Эстафетный бег**	**8**			
Занятие 9.1.1 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.21	ОК.4, ОК.8	
Занятие 9.1.2 практическое занятие	Совершенствование эстафетного бега 4×100 м: старт, бег по виражу, передача палочки.	2	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.22	ОК.4, ОК.8	

Занятие 9.1.3 практическое занятие	Отработка техники старта, торможения и поворота в челночном беге 4×9 м.	1	1.1, 1.5, 2.5, 2.6, 2.9, 3.21	ОК.4, ОК.8	
Занятие 9.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*10 м.	1	1.5, 2.6, 3.1	ОК.8	3.1, 3.21, 3.22
Занятие 9.1.5 консультация	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции.	2	1.5, 2.6, 3.1	ОК.8	
	ВСЕГО:	116			

2.3. Тематика индивидуальных проектов

1. Значение сна для организма при долгой работе с компьютером.
2. Влияние статических поз и напряжённой зрительной работы на здоровье будущего программиста, методы физической коррекции.
3. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности студентов и пути её оптимизации.
4. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения.
5. Противопоказания для выполнения физических упражнений при сколиозе.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
7. Выбор, способы и методы организации активного отдыха.
8. Лечебная физическая культура при нарушениях зрения: коррекция и профилактика.
9. Принципы здорового питания.
10. Роль спорта в формировании характера.
11. Бег как средство укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
12. Биоритмы человека и их роль в построении эффективного распорядка дня.
13. Профилактики профессиональных нарушений при длительной работе за компьютером.
14. Влияние статических поз во время занятий на мышечный дисбаланс и способы его снижения.
15. История развития физической культуры.
16. Влияние смарт-часов и фитнес-браслетов на мотивацию к тренировкам.
17. Влияние компьютерных игр-симуляторов на уровень физической активности и психомоторные навыки человека.
18. Влияние энергетических напитков на функциональное состояние организма человека при физических нагрузках.
19. Спортивные династии в вашем городе.

20. Подбор средств физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний (на примере специальности)

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
1.1.2 Основные направления физической культуры (профессионально ориентированное содержание).	Свисток, Секундомер
1.1.3 Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений (профессионально ориентированное содержание).	Свисток, Секундомер
1.1.4 Совершенствование комплексов "Готов к труду и обороне (ГТО)" (профессионально ориентированное содержание).	Турник
1.1.5 Совершенствование техники прыжка в длину.	Рулетка
1.1.6 Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.	Рулетка, Свисток
2.1.1 Совершенствование техники низкого старта.	Свисток
2.1.2 Техника бега на короткие дистанции и характеристика его фаз (профессионально ориентированное содержание).	Секундомер
2.1.3 Совершенствование техники спринтерского бега на дистанциях 50 и 100 метров (профессионально ориентированное содержание).	Свисток, Секундомер

2.1.4 Совершенствование техники финиширования в беге на 100 метров.(профессионально ориентированное содержание).	Рулетка, Свисток
2.1.5 Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по повороту.	Свисток, Секундомер
2.1.6 Совершенствование техники бега на 100 метров.	Секундомер
2.1.7 Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег 100 метров на время.	Секундомер
2.2.1 Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой.	Свисток, Секундомер
2.2.2 Освоение техники высокого старта, стартового ускорения и бега по повороту. (профессионально ориентированное содержание)	Секундомер
2.2.3 Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета.	Секундомер
2.2.4 Подготовка к сдаче нормативов по бегу на длинные дистанции.	Секундомер
2.2.5 Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
3.1.2 Освоение техники волейбольных подач с места: верхняя прямая, нижняя, боковая нижняя, крученая.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
3.1.3 Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (профессионально ориентированное содержание).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
3.1.4 Отработка верхней передачи мяча в парах.	Баскетбольные мячи
3.1.5 Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

4.1.1 Специальная физическая подготовка: выполнение двигательных действий в стандартных и вариативных условиях.	Свисток, Гимнастическая планка
4.1.2 Прыжки через скакалку.	Скакалки
4.1.3 Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. Сдача контрольного норматива по прыжкам через планку.	Гимнастическая планка
4.1.4 Совершенствование координации и ритма прыжков через скакалку.	Скакалки
4.1.5 Совершенствование техники подтягиваний на перекладине различными хватами.	Турник
4.1.6 Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине.	Турник
4.1.7 Сдача контрольного норматива по физической культуре: подтягивание на перекладине.	Турник
5.1.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах (профессионально ориентированное содержание).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.1.2 Освоение техники передвижения ступающим и скользящим шагом.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.1 Освоение техники попеременного двухшажного классического хода на лыжах.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.2 Освоение одновременных лыжных ходов (бесшажный, одношажный).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.3 Техника спусков в низкой и основной стойке. Способы торможения (плугом, упором).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.4 Техника подъёмов на склоны (ступающим шагом, «ёлочкой»).	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
5.2.5 Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)

5.2.6 Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.	Лыжный инвентарь(лыжи, палки, лыжные ботинки)
6.1.1 Освоение правил игры в баскетбол и проведения соревнований.	Баскетбольные мячи
6.1.2 Изучение и отработка основных технических приемов игры в баскетбол.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.3 Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.4 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи
6.1.5 Применение правил 3, 8 и 24 секунд в условиях игровой деятельности в баскетболе.	Баскетбольные мячи, Свисток
6.1.6 Разучивание технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	Баскетбольные мячи, Конусные фишки
6.1.7 Отработка технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.	Баскетбольные мячи
6.1.8 Подготовка к сдаче нормативов по штрафным броскам в кольцо.	Баскетбольные мячи
6.1.9 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).	Баскетбольные мячи, Свисток
7.1.1 Специальная физическая подготовка для освоения техники базовых упражнений со штангой. (профессионально ориентированное содержание)	гантели, 5 кг
7.1.2 Совершенствование техники подъёма штанги. (профессионально ориентированное содержание)	гантели, 10 кг

7.1.3 Подготовка к выполнению нормативов по подниманию и опусканию штанги. (профессионально ориентированное содержание)	гантели, 10 кг
7.1.4 Отработка техники подъёма гантелей.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
7.1.5 Контроль техники выполнения подъёма гантелей и сдача норматива.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
7.1.6 Специальная физическая подготовка для освоения и выполнения подъёма ног в угол.	Турник
7.1.7 Специальная физическая подготовка для выполнения подъёма ног в угол.	Турник
7.1.8 Подготовка к выполнению норматива по подъему ног в угол.	Турник
7.1.9 Сдача контрольного норматива: техника подъема ног в угол.	Турник
8.1.1 Освоение техники выполнения статического упражнения «планка».	Гимнастические маты, Секундомер
8.1.2 Отработка техники выполнения статического упражнения «планка».	Гимнастические маты, Секундомер
8.1.3 Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	Гимнастические маты, Секундомер
8.1.4 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).	Гимнастические маты
8.1.5 Освоение техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	Гимнастические маты
8.1.6 Отработка техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.	Гимнастические маты
8.1.7 Сдача контрольного норматива: подъёма туловища из положения лёжа (на пресс).	Гимнастические маты

9.1.1 Совершенствование техники челночного бега.	Свисток, Секундомер
9.1.2 Совершенствование эстафетного бега 4×100 м: старт, бег по виражу, передача палочки.	Эстафетные палочки, Свисток, Секундомер
9.1.3 Отработка техники старта, торможения и поворота в челночном беге 4×9 м.	Секундомер
9.1.4 Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*10 м.	Свисток

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.	Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2202346. – Режим доступа: по подписке.	[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 БОД.12 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.

Предметные результаты обучения	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.1 знать технику безопасности на занятиях	1.1.1, 1.1.3
3.2 владение техникой прыжков в длину с места	1.1.4, 1.1.5
Текущий контроль № 2 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.3 владение техникой бега на короткие дистанции	1.1.2, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 3 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.4 владение техникой бега на длинные дистанции	2.2.2, 2.2.3, 2.2.4
3.5 владение техникой бега по пересечённой местности	2.2.1
Текущий контроль № 4 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками	3.1.1, 3.1.3, 3.1.4
3.7 владение техникой подачи мяча	3.1.2

Текущий контроль № 5 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.15 владение техникой подтягивания	4.1.1, 4.1.5, 4.1.6
3.17 владение техникой прыжков через скакалку	4.1.2, 4.1.4
3.18 владение техникой прыжков через планку	4.1.3
Текущий контроль № 6 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.9 владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах	5.2.4
3.8 владение техникой ходьбы на лыжах	5.1.1, 5.1.2, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.5
Текущий контроль № 7 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.11 владение техникой ведения мяча	6.1.1, 6.1.4, 6.1.7
3.10 владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой	6.1.2, 6.1.3, 6.1.6, 6.1.8
3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками	6.1.5
Текущий контроль № 8 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.12 владение техникой подъема и отпускания штанги	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
3.13 владение техникой подъема ног в угол	7.1.6, 7.1.7, 7.1.8
3.14 владение техникой подъема гантель	7.1.5
Текущий контроль № 9 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.16 владение техникой отжимания	7.1.4
3.19 владение техникой стойки в планке	8.1.1, 8.1.2, 8.1.3
3.20 владение техникой поднимания отпускания туловища	8.1.4, 8.1.5, 8.1.6

Текущий контроль № 10 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м	9.1.2
3.1 знать технику безопасности на занятиях	1.1.6
3.21 владение техникой челночного бега 4*9	9.1.1, 9.1.3

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
3.1 знать технику безопасности на занятиях	1.1.1, 1.1.3, 1.1.6
3.3 владение техникой бега на короткие дистанции	1.1.2, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
3.2 владение техникой прыжков в длину с места	1.1.4, 1.1.5
3.15 владение техникой подтягивания	4.1.1, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7
3.4 владение техникой бега на длинные дистанции	2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5

3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками	3.1.1, 3.1.3, 3.1.4
3.7 владение техникой подачи мяча	3.1.2, 3.1.5
3.5 владение техникой бега по пересечённой местности	2.2.1
3.18 владение техникой прыжков через планку	4.1.3
3.17 владение техникой прыжков через скакалку	4.1.2, 4.1.4
3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м	
3.13 владение техникой подъема ног в угол	

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Методы и формы: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Освоенные предметные результаты	**Индекс темы занятия**
3.1 знать технику безопасности на занятиях	9.1.4, 9.1.5
3.10 владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой	6.1.2, 6.1.3, 6.1.6, 6.1.8, 6.1.9
3.11 владение техникой ведения мяча	6.1.1, 6.1.4, 6.1.7
3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками	6.1.5
3.19 владение техникой стойки в планке	8.1.1, 8.1.2, 8.1.3

3.8 владение техникой ходьбы на лыжах	5.1.1, 5.1.2, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.2.5, 5.2.6
3.9 владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах	5.2.4
3.20 владение техникой поднимания отпускания туловища	8.1.4, 8.1.5, 8.1.6, 8.1.7
3.21 владение техникой челночного бега 4*9	9.1.1, 9.1.3
3.12 владение техникой подъема и отпускания штанги	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
3.16 владение техникой отжимания	7.1.4
3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м	9.1.2
3.14 владение техникой подъема гантель	7.1.5
3.13 владение техникой подъема ног в угол	7.1.6, 7.1.7, 7.1.8, 7.1.9

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».