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

СГ.04 Физическая культура

специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол № 9 от 29.04.2026 г.

Рабочая программа разработана на основе 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 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 09.00.00от 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 | 6 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

# 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 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

## 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 |
|---|---|---|
| Уметь | 2.1 | применять технику бега на дистанцию 100 м |
| | 2.2 | применять технику бега на дистанцию 500, 1000м |
| | 2.3 | применять технику метания гранаты |
| | 2.4 | применять технику выполнения штрафных бросков |
| | 2.5 | применять технику выполнения финтов в баскетболе |
| | 2.6 | применять технику выполнения нападающего удара |
| | 2.7 | применять технику блокирования мяча |
| | 2.8 | выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам |
| | 2.9 | выполнять отжимание согласно возрастным нормативам |
| | 2.10 | выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам |
| | 2.11 | выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам |
| | 2.12 | выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам |
| | 2.13 | выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам |
| | 2.14 | применять технику челночного бега 4*9 |
| | 2.15 | применять технику бега по пересечённой местности |
| | 2.16 | применять технику метания малого мяча |

| | | |
|---|---|---|
| | 2.17 | выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам |
| | 2.18 | выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам |
| | 2.19 | выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам |

**1.4. Формируемые компетенции:**

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 146 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Общий объем дисциплины** | **146** |
| **Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:** | **136** |
| теоретическое обучение | 0 |
| лабораторные занятия | 0 |
| практические занятия | 136 |
| 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** | **2** | | | |
| Занятие 1.1.1 практическое занятие | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. | 2 | 2.1 | ОК.8 | |
| **Раздел 2** | **Легкая атлетика** | **26** | | | |
| **Тема 2.1** | **Техника бега на короткие и длинные дистанции** | **26** | | | |
| Занятие 2.1.1 практическое занятие | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по прямой. | 2 | 2.1 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа | Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона. | 2 | 2.1 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и финиширование. | 1 | 2.1 | ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 2.1.4 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива по бегу на короткие дистанции. | 1 | 2.1 | ОК.8 | 2.1 |
| Занятие 2.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.6 практическое занятие | Совершенствование техники бега на длинные дистанции: постановка стопы. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники бега на длинные дистанции: дыхание. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.8 практическое занятие | Совершенствование техники бега на длинные дистанции: работа рук. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.9 практическое занятие | Изучение распределения сил и темпа на дистанции. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.10 практическое занятие | Совершенствование бега на 500 м. | 2 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.11 практическое занятие | Совершенствование бега на 1000 м. | 1 | 2.2 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.12 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.(500-1000 метров) | 1 | 2.2 | ОК.8 | 2.2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 2.1.13 практическое занятие | Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот. | 2 | 2.14 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.14 практическое занятие | Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота. | 2 | 2.14 | ОК.8 | |
| Занятие 2.1.15 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива челночный бега 4×9 м. | 2 | 2.14 | ОК.8 | 2.14 |
| **Раздел 3** | **Баскетбол** | **26** | | | |
| **Тема 3.1** | **Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **26** | | | |
| Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа | Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу. | 2 | 2.4 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.2 практическое занятие | Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.3 практическое занятие | Совершенствование передачи мяча в ходьбе и беге. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.4 практическое занятие | Отработка техники выполнения ведения и передачи мяча в движении (ведение-2 шага-бросок). | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.5 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | 1 | 2.4 | ОК.4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 3.1.6 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | 1 | 2.5 | ОК.4 | 2.4 |
| Занятие 3.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.8 практическое занятие | Изучение техники ведения мяча двумя руками. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.9 практическое занятие | Совершенствование техники ведения мяча двумя руками. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.10 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | 1 | 2.5 | ОК.4 | 2.4, 2.5 |
| Занятие 3.1.11 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | 1 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.12 практическое занятие | Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в построениях (в колонне и в кругу). | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.13 практическое занятие | Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении в колонне и неподвижном кругу. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| Занятие 3.1.14 практическое занятие | Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста приставными шагами. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 3.1.15 практическое занятие | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 | 2.5 | ОК.4 | |
| **Раздел 4** | **Волейбол** | **28** | | | |
| **Тема 4.1** | **Техника перемещений, стоек и передачи мяча в волейболе** | **28** | | | |
| Занятие 4.1.1 практическое занятие | Стойки и перемещения в волейболе. | 2 | 2.7 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе. | 2 | 2.7 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.3 практическое занятие | Изучение техники верхней прямой подачи мяча в волейболе. | 2 | 2.7 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе. | 2 | 2.7 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.5 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе. | 1 | 2.7 | ОК.4 | 2.7 |
| Занятие 4.1.6 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.8 практическое занятие | Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. | 1 | 2.6 | ОК.4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 4.1.9 практическое занятие | Совершенствование техники приема мяча с падением. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.10 практическое занятие | Совершенствование техники приема мяча в волейболе. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.11 практическое занятие | Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.12 практическое занятие | Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.13 практическое занятие | Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | 2 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.14 практическое занятие | Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе. | 1 | 2.6 | ОК.4 | |
| Занятие 4.1.15 практическое занятие | Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе. | 1 | 2.6 | ОК.4 | 2.6 |
| Занятие 4.1.16 практическое занятие | Закрепление технических элементов волейбола в учебной игре. | 2 | 2.6, 2.7 | ОК.4 | |
| **Раздел 5** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **34** | | | |
| **Тема 5.1** | **Совершенствование двигательных навыков в рамках ОФП** | **34** | | | |
| Занятие 5.1.1 Самостоятельная работа | Техника безопасности на занятиях по ОФП. Ознакомление с нормативами. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 5.1.2 практическое занятие | Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.3 практическое занятие | Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.4 практическое занятие | Совершенствование техники подтягивания узким обратным хватом. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.5 практическое занятие | Совершенствование техники подтягивания широким хватом за голову. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.6 практическое занятие | Совершенствование техники подтягивания с отягощением. | 2 | 2.8 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.7 практическое занятие | Совершенствование техники виса на перекладине. | 2 | 2.13 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.8 практическое занятие | Подготовка к выполнению контрольного норматива "вис на перекладине". | 2 | 2.13 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.9 практическое занятие | Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине. | 2 | 2.18 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.10 практическое занятие | Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине. | 2 | 2.18 | ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 5.1.11 практическое занятие | Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп. | 2 | 2.18 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.12 практическое занятие | Выполнение контрольных испытаний на развитие мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. | 2 | 2.13 | ОК.8 | 2.13, 2.18, 2.8 |
| Занятие 5.1.13 практическое занятие | Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 2 | 2.9 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.14 практическое занятие | Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | 2 | 2.9 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.15 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями. | 2 | 2.10 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.16 практическое занятие | Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа. | 2 | 2.10 | ОК.8 | |
| Занятие 5.1.17 практическое занятие | Выполнение контрольных нормативов на взрывную силу (прыжки с гантелями) и силовую выносливость (отжимания). | 2 | 2.10 | ОК.8 | 2.10, 2.9 |
| **Раздел 6** | **Легкая атлетика** | **30** | | | |
| **Тема 6.1** | **Техника прыжков через планку и скакалку: совершенствование** | **8** | | | |
| Занятие 6.1.1 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменением темпа и способов прыжков. | 2 | 2.11 | ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 6.1.2 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков через планку. | 2 | 2.12 | ОК.8 | |
| Занятие 6.1.3 практическое занятие | Совершенствование техники прыжков через планку. | 2 | 2.12 | ОК.8 | |
| Занятие 6.1.4 практическое занятие | Выполнение контрольного норматива: техника прыжков через планку, скакалку. | 2 | 2.12 | ОК.8 | 2.11, 2.12 |
| **Тема 6.2** | **Повышение эффективности двигательных действий в легкоатлетических дисциплинах (метание малого мяча, кроссовый бег)** | **8** | | | |
| Занятие 6.2.1 Самостоятельная работа | Совершенствование техники метания малого мяча. | 2 | 2.16 | ОК.8 | |
| Занятие 6.2.2 практическое занятие | Совершенствование техники метания малого мяча. | 2 | 2.16 | ОК.8 | |
| Занятие 6.2.3 практическое занятие | Совершенствование техники бега по пересеченной местности. | 2 | 2.15 | ОК.8 | |
| Занятие 6.2.4 практическое занятие | Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности, метание малого мяча. | 2 | 2.15 | ОК.8 | 2.15, 2.16 |
| **Тема 6.3** | **Использование комплекса ГТО на уроках физической культуры** | **14** | | | |
| Занятие 6.3.1 практическое занятие | Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 2 | 2.19 | ОК.8 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Занятие 6.3.2 практическое занятие | Повторение и коррекция техники метания гранаты с места. | 2 | 2.3 | ОК.8 | |
| Занятие 6.3.3 практическое занятие | Совершенствование техники метания гранаты с разбега. | 2 | 2.3 | ОК.8 | |
| Занятие 6.3.4 практическое занятие | Совершенствование техники стойки в планке: коррекция ошибок и работа над статикой. | 2 | 2.3 | ОК.8 | |
| Занятие 6.3.5 практическое занятие | Совершенствование техники стойки в планке с увеличением времени удержания. | 2 | 2.17 | ОК.8 | |
| Занятие 6.3.6 практическое занятие | Выполнение контрольных нормативов. | 2 | 2.17, 2.19, 2.3 | ОК.8 | 2.17, 2.19, 2.3 |
| Занятие 6.3.7 практическое занятие | Итоговое занятие. | 2 | 2.17 | ОК.8 | |
| | ВСЕГО: | 146 | | | |

## 2.3. Формирование личностных результатов реализации программы воспитания

| Наименование темы занятия | Наименование личностного результата реализации программы воспитания | Тип мероприятия | Наименование мероприятия |
|---|---|---|---|

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный 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. | |
| 2.1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по прямой. | Свисток |
| 2.1.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции и финиширование. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.4 Выполнение контрольного норматива по бегу на короткие дистанции. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.5 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.6 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: постановка стопы. | Свисток |
| 2.1.7 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: дыхание. | Свисток |
| 2.1.8 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: работа рук. | Свисток |
| 2.1.9 Изучение распределения сил и темпа на дистанции. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.10 Совершенствование бега на 500 м. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.11 Совершенствование бега на 1000 м. | Свисток, Секундомер |
| 2.1.12 Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.(500-1000 метров) | Свисток, Секундомер |

| | |
|---|---|
| 2.1.13 Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот. | Свисток |
| 2.1.14 Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота. | Свисток |
| 2.1.15 Выполнение контрольного норматива челночный бега 4×9 м. | Свисток, Секундомер |
| 3.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.3 Совершенствование передачи мяча в ходьбе и беге. | Баскетбольные мячи, Свисток |
| 3.1.4 Отработка техники выполнения ведения и передачи мяча в движении (ведение-2 шага-бросок). | Баскетбольные мячи |
| 3.1.5 Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | Баскетбольные мячи, Свисток |
| 3.1.6 Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.7 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении с последующим броском в кольцо после двух шагов. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.8 Изучение техники ведения мяча двумя руками. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.9 Совершенствование техники ведения мяча двумя руками. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.10 Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | Баскетбольные мячи, Свисток |
| 3.1.11 Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками. | Баскетбольные мячи, Свисток |

| | |
|---|---|
| 3.1.12 Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в построениях (в колонне и в кругу). | Баскетбольные мячи |
| 3.1.13 Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении в колонне и неподвижном кругу. | Баскетбольные мячи |
| 3.1.14 Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста приставными шагами. | Баскетбольные мячи, Конусные фишки |
| 3.1.15 Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | Баскетбольные мячи |
| 4.1.1 Стойки и перемещения в волейболе. | Волейбольные мячи |
| 4.1.3 Изучение техники верхней прямой подачи мяча в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.4 Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.5 Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 4.1.6 Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 4.1.7 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | Волейбольные мячи |
| 4.1.8 Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. | Волейбольные мячи |
| 4.1.9 Совершенствование техники приема мяча с падением. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.10 Совершенствование техники приема мяча в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 4.1.11 Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.12 Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |
| 4.1.13 Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка |

| | |
|---|---|
| 4.1.14 Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 4.1.15 Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе. | Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток |
| 4.1.16 Закрепление технических элементов волейбола в учебной игре. | |
| 5.1.2 Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине. | Турник |
| 5.1.3 Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине. | Турник |
| 5.1.4 Совершенствование техники подтягивания узким обратным хватом. | Турник |
| 5.1.5 Совершенствование техники подтягивания широким хватом за голову. | Турник |
| 5.1.6 Совершенствование техники подтягивания с отягощением. | Турник |
| 5.1.7 Совершенствование техники виса на перекладине. | Турник |
| 5.1.8 Подготовка к выполнению контрольного норматива "вис на перекладине". | Секундомер, Турник |
| 5.1.9 Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине. | Гимнастические маты, Секундомер |
| 5.1.10 Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине. | Гимнастические маты, Секундомер |
| 5.1.11 Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп. | Гимнастические маты, Секундомер |
| 5.1.12 Выполнение контрольных испытаний на развитие мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса. | Гимнастические маты, Секундомер, Турник |

| | |
|---|---|
| 5.1.13 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | Гимнастические маты |
| 5.1.14 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. | Скакалки |
| 5.1.15 Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями. | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг |
| 5.1.16 Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа. | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг |
| 5.1.17 Выполнение контрольных нормативов на взрывную силу (прыжки с гантелями) и силовую выносливость (отжимания). | гантели, 10 кг, гантели, 5 кг |
| 6.1.1 Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменением темпа и способов прыжков. | Скакалки, Свисток, Секундомер |
| 6.1.2 Совершенствование техники прыжков через планку. | Секундомер, Гимнастическая планка |
| 6.1.3 Совершенствование техники прыжков через планку. | Секундомер, Гимнастическая планка |
| 6.1.4 Выполнение контрольного норматива: техника прыжков через планку, скакалку. | Скакалки, Секундомер, Гимнастическая планка |
| 6.2.2 Совершенствование техники метания малого мяча. | Мяч для большого тенниса |
| 6.2.3 Совершенствование техники бега по пересеченной местности. | Свисток, Секундомер |
| 6.2.4 Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности, метание малого мяча. | Свисток, Секундомер |
| 6.3.1 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | Рулетка, Гимнастическая скамейка |
| 6.3.2 Повторение и коррекция техники метания гранаты с места. | Метательные гранаты, Рулетка |
| 6.3.3 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. | Метательные гранаты, Рулетка, Свисток |

| | |
|---|---|
| 6.3.4 Совершенствование техники стойки в планке: коррекция ошибок и работа над статикой. | Рулетка, Гимнастические маты, Свисток |
| 6.3.5 Совершенствование техники стойки в планке с увеличением времени удержания. | Гимнастические маты, Свисток |
| 6.3.6 Выполнение контрольных нормативов. | Метательные гранаты, Рулетка, Свисток, Секундомер |
| 6.3.7 Итоговое занятие. | 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) |
|---|---|---|

## 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 (20 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.1 применять технику бега на дистанцию 100 м | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3 |
| **Текущий контроль № 2 (25 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** | |
| 2.2 применять технику бега на дистанцию 500, 1000м | 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11 |
| **Текущий контроль № 3 (15 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.14 применять технику челночного бега 4*9 | 2.1.13, 2.1.14 |
| **Текущий контроль № 4 (25 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** | |
| 2.4 применять технику выполнения штрафных бросков | 3.1.1, 3.1.5 |
| **Текущий контроль № 5 (45 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.4 применять технику выполнения штрафных бросков | |

| | |
|---|---|
| 2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9 |
| **Текущий контроль № 6 (25 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.7 применять технику блокирования мяча | 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4 |
| **Текущий контроль № 7 (25 минут).**<br>**Методы и формы:** Лабораторная работа (Опрос)<br>**Вид контроля:** | |
| 2.6 применять технику выполнения нападающего удара | 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 |
| **Текущий контроль № 8 (45 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** | |
| 2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам | 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6 |
| 2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам | 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11 |
| 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам | 5.1.7, 5.1.8 |
| **Текущий контроль № 9 (35 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам | 5.1.15, 5.1.16 |
| 2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам | 5.1.13, 5.1.14 |
| **Текущий контроль № 10 (30 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам | 6.1.2, 6.1.3 |
| 2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам | 6.1.1 |

| | |
|---|---|
| **Текущий контроль № 11 (45 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** | |
| 2.15 применять технику бега по пересечённой местности | 6.2.3 |
| 2.16 применять технику метания малого мяча | 6.2.1, 6.2.2 |
| **Текущий контроль № 12 (45 минут).**<br>**Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)<br>**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря | |
| 2.3 применять технику метания гранаты | 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4 |
| 2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам | 6.3.5 |
| 2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам | 6.3.1 |

### 4.2. Промежуточная аттестация

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 3 | Зачет |

| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №1 |
| Текущий контроль №2 |
| Текущий контроль №3 |

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|---|
| 2.1 применять технику бега на дистанцию 100 м | 1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4 |
| 2.2 применять технику бега на дистанцию 500, 1000м | 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12 |

| | |
|---|---|
| 2.14 применять технику челночного бега 4*9 | 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15 |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 4 | 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 практическое задание

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Индекс темы занятия** |
|---|---|
| 2.4 применять технику выполнения штрафных бросков | 3.1.1, 3.1.5 |
| 2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе | 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.13, 3.1.14, 3.1.15 |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 5 | 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 практическое задание

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Индекс темы занятия** |
|---|---|
| 2.6 применять технику выполнения нападающего удара | 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, 4.1.16 |
| 2.7 применять технику блокирования мяча | 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.16 |

| | |
|---|---|

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 6 | Зачет |

| 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 практическое задание

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Индекс темы занятия |
|---|---|
| 2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам | 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6 |
| 2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам | 5.1.13, 5.1.14 |
| 2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам | 5.1.15, 5.1.16, 5.1.17 |
| 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам | 5.1.7, 5.1.8, 5.1.12 |
| 2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам | 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11 |

| № 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 |

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

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

| | |
|---|---|
| 2.3 применять технику метания гранаты | 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.6 |
| 2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам | 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4 |
| 2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам | 6.1.1 |
| 2.15 применять технику бега по пересечённой местности | 6.2.3, 6.2.4 |
| 2.16 применять технику метания малого мяча | 6.2.1, 6.2.2 |
| 2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам | 6.3.5, 6.3.6, 6.3.7 |
| 2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам | 6.3.1, 6.3.6 |

**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».