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

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол № 9 от 29.04.2026 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 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	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 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
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.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.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 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**174**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**162**
теоретическое обучение	12
лабораторные занятия	0
практические занятия	150
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 "Зачет" (семестр 7)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 8)	0
Самостоятельная работа студентов	**12**

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 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	2.1	ОК.4, 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.4, ОК.8	
Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа	Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона.	2	2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и финиширование.	1	2.1	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива по бегу на короткие дистанции.	1	2.1	ОК.4, ОК.8	2.1

Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: постановка стопы.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: дыхание.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: работа рук.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Изучение распределения сил и темпа на дистанции.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.11 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.(500-1000 метров)	2	2.2	ОК.4, ОК.8	2.2
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот.	2	2.14	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота.	2	2.14	ОК.4, ОК.8	

Занятие 2.1.14 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива челночный бега 4×9 м.	2	2.14	ОК.4, 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 теория	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	2.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча в ходьбе и беге.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе и беге.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.5 практическое занятие	Отработка техники выполнения ведения и передачи мяча в движении (ведение-2 шага-бросок).	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	2.4	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	2.5	ОК.4, ОК.8	2.4
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении с последующим броском в кольцо после двух шагов.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	

Занятие 3.1.9 Самостоятельная работа	Изучение техники ведения мяча двумя руками.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники ведения мяча двумя руками.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	2.5	ОК.4, ОК.8	2.4, 2.5
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении в колонне и неподвижном кругу.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста приставными шагами.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.15 практическое занятие	Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре.	2	2.5	ОК.4, ОК.8	
Раздел 4	**Волейбол**	**30**			
Тема 4.1	**Техника перемещений, стоек и передачи мяча в волейболе**	**30**			
Занятие 4.1.1 теория	Стойки и перемещения в волейболе.	2	2.7	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.	2	2.7	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.1.3 практическое занятие	Изучение техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.	2	2.7	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе.	2	2.7	ОК.4, ОК.8	2.7
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе.	1	2.7	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.	1	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники приема мяча с падением.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники приема мяча в волейболе.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Совершенствование планирующая подача в зону стыков (между двумя игроками).	2	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.15 практическое занятие	Совершенствование скоростного блока против "взрывного" нападающего.	2	2.7	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.16 практическое занятие	Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.	1	2.6	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.17 практическое занятие	Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.	1	2.6	ОК.4, ОК.8	2.6, 2.7
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 виса на перекладине.	2	2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.5 теория	Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	2.18	ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	2.18	ОК.8	2.13, 2.18, 2.8
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.	2	2.18	ОК.8	
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп.	2	2.18	ОК.8	
Занятие 5.1.9 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 5.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2	2.9	ОК.8	
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	2	2.9	ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями.	2	2.10	ОК.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа.	2	2.10	ОК.8	

Занятие 5.1.14 практическое занятие	Совершенствование тяги гантели в наклоне к поясу.	2	2.10	ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Совершенствование подъема гантелей вперед.	2	2.10	ОК.8	
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Совершенствование тяги гантелей к подбородку с широким хватом.	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**	**56**			
Тема 6.1	**Техника прыжков через планку и скакалку: совершенствование**	**10**			
Занятие 6.1.1 теория	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 скакалку с изменением темпа и способов прыжков.	2	2.11	ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	2.12	ОК.8	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	2.12	ОК.8	
Занятие 6.1.5 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**	**18**			
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 броска малого мяча из различных исходных положений.	2	2.16	ОК.8	
Занятие 6.2.4 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность.	2	2.16	ОК.8	
Занятие 6.2.5 практическое занятие	Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	2	2.16	ОК.8	
Занятие 6.2.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега по мягкому грунту — работа голеностопа.	2	2.15	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.2.7 практическое занятие	Совершенствование техники бега по камням/корням — точность постановки стопы.	2	2.15	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.2.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	2.15	ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.2.9 практическое занятие	Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности, метание малого мяча.	2	2.15	ОК.4, ОК.8	2.15, 2.16

Тема 6.3	**Использование комплекса ГТО на уроках физической культуры**	**28**			
Занятие 6.3.1 Самостоятельная работа	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	2.19	ОК.8	
Занятие 6.3.2 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	2.19	ОК.8	
Занятие 6.3.3 практическое занятие	Совершенствование техники наклона с партнером — продавливание спины (рефлекс растяжения).	2	2.19	ОК.8	
Занятие 6.3.4 практическое занятие	Совершенствование техники наклона с разведением ног (широкая стойка) — акцент на приводящие мышцы.	2	2.19	ОК.8	
Занятие 6.3.5 практическое занятие	Совершенствование техники скрестного шага (кросс-степ) как средства разгона при метании малого мяча.	2	2.16	ОК.8	
Занятие 6.3.6 практическое занятие	Совершенствование техники броска малого мяча с наклоном.	2	2.16	ОК.8	
Занятие 6.3.7 практическое занятие	Совершенствование техники замаха с отведением локтя назад при метании гранаты.	2	2.3	ОК.8	
Занятие 6.3.8 практическое занятие	Совершенствование техники броска с наклоном туловища при метании гранаты.	2	2.3	ОК.8	
Занятие 6.3.9 теория	Повторение и коррекция техники метания гранаты с места.	2	2.3	ОК.8	

Занятие 6.3.10 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	2	2.3	ОК.8	
Занятие 6.3.11 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	2.3	ОК.8	
Занятие 6.3.12 практическое занятие	Совершенствование техники диафрагмального дыхания в статике с акцентом на ритм "вдох — выдох — пауза".	2	2.17	ОК.8	
Занятие 6.3.13 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения планки на вытянутых (прямых) руках.	2	2.17	ОК.8	2.16, 2.17, 2.19, 2.3
Занятие 6.3.14 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения планки на локтях.	2	2.17	ОК.8	
	ВСЕГО:	174			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: Спортивный зал, Тренажерный зал.

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

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
2.1.1 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 техники бега на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.11 Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.(500-1000 метров)	Свисток, Секундомер
2.1.12 Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот.	Свисток

2.1.13 Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота.	Свисток
2.1.14 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 Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе и беге.	Баскетбольные мячи
3.1.5 Отработка техники выполнения ведения и передачи мяча в движении (ведение-2 шага-бросок).	Баскетбольные мячи
3.1.6 Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.7 Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	Баскетбольные мячи
3.1.8 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении с последующим броском в кольцо после двух шагов.	Баскетбольные мячи
3.1.10 Совершенствование техники ведения мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи
3.1.11 Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.12 Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	Баскетбольные мячи, Свисток
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
4.1.3 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 Совершенствование планирующая подача в зону стыков (между двумя игроками).	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.15 Совершенствование скоростного блока против "взрывного" нападающего.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.16 Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток

4.1.17 Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
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 виса на перекладине.	Турник
5.1.6 Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.7 Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.8 Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.9 Выполнение контрольных испытаний на развитие мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса.	Гимнастические маты, Секундомер, Турник
5.1.10 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Гимнастические маты
5.1.11 Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Скакалки
5.1.12 Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.13 Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.14 Совершенствование тяги гантели в наклоне к поясу.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.15 Совершенствование подъема гантелей вперед.	гантели, 10 кг, гантели, 5 кг
5.1.16 Совершенствование тяги гантелей к подбородку с широким хватом.	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
6.1.2 Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменением темпа и способов прыжков.	Скакалки, Свисток
6.1.3 Совершенствование техники прыжков через планку.	Секундомер, Гимнастическая планка
6.1.4 Совершенствование техники прыжков через планку.	Секундомер, Гимнастическая планка
6.1.5 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 броска малого мяча из различных исходных положений.	Мяч для большого тенниса
6.2.4 Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность.	Мяч для большого тенниса
6.2.5 Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
6.2.6 Совершенствование техники бега по мягкому грунту — работа голеностопа.	
6.2.7 Совершенствование техники бега по камням/корням — точность постановки стопы.	Свисток
6.2.8 Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Свисток, Секундомер
6.2.9 Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности, метание малого мяча.	Свисток, Секундомер

6.3.2 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Рулетка, Гимнастическая скамейка
6.3.3 Совершенствование техники наклона с партнером — продавливание спины (рефлекс растяжения).	
6.3.4 Совершенствование техники наклона с разведением ног (широкая стойка) — акцент на приводящие мышцы.	
6.3.5 Совершенствование техники скрестного шага (кросс-степ) как средства разгона при метании малого мяча.	Мяч для большого тенниса
6.3.6 Совершенствование техники броска малого мяча с наклоном.	Мяч для большого тенниса
6.3.7 Совершенствование техники замаха с отведением локтя назад при метании гранаты.	Метательные гранаты
6.3.8 Совершенствование техники броска с наклоном туловища при метании гранаты.	Метательные гранаты
6.3.10 Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	Метательные гранаты, Рулетка, Свисток
6.3.11 Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Метательные гранаты, Рулетка, Свисток
6.3.12 Совершенствование техники диафрагмального дыхания в статике с акцентом на ритм "вдох — выдох — пауза".	Секундомер
6.3.13 Совершенствование техники выполнения планки на вытянутых (прямых) руках.	Секундомер
6.3.14 Совершенствование техники выполнения планки на локтях.	Секундомер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или

электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)
1.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611 +	[основная]
2.	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907 +	[основная]

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). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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
Текущий контроль № 3 (15 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
2.14 применять технику челночного бега 4*9	2.1.12, 2.1.13
Текущий контроль № 4 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.4 применять технику выполнения штрафных бросков	3.1.1, 3.1.6
Текущий контроль № 5 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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, 3.1.5, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10
Текущий контроль № 6 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.7 применять технику блокирования мяча	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3
Текущий контроль № 7 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **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, 4.1.16
2.7 применять технику блокирования мяча	4.1.4, 4.1.5, 4.1.15
Текущий контроль № 8 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам	5.1.1, 5.1.2, 5.1.3
2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам	5.1.4
2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам	5.1.5
Текущий контроль № 9 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам	
2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8
2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам	
Текущий контроль № 10 (35 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	

2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам	5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам	5.1.10, 5.1.11
Текущий контроль № 11 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам	6.1.3, 6.1.4
2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам	6.1.1, 6.1.2
Текущий контроль № 12 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.15 применять технику бега по пересечённой местности	6.2.6, 6.2.7, 6.2.8
2.16 применять технику метания малого мяча	6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5
Текущий контроль № 13 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам	6.3.12
2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4
2.3 применять технику метания гранаты	6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11
2.16 применять технику метания малого мяча	6.3.5, 6.3.6

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
2.14 применять технику челночного бега 4*9	2.1.12, 2.1.13, 2.1.14

№ 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, 3.1.6
2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 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, 4.1.16, 4.1.17
2.7 применять технику блокирования мяча	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.15

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

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
2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам	5.1.10, 5.1.11
2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам	5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 5.1.17
2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам	5.1.4, 5.1.9

2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам	5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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
2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам	6.1.3, 6.1.4, 6.1.5
2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам	6.1.1, 6.1.2
2.15 применять технику бега по пересечённой местности	6.2.6, 6.2.7, 6.2.8, 6.2.9
2.16 применять технику метания малого мяча	6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
8	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №13

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	6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11

2.16 применять технику метания малого мяча	6.3.5, 6.3.6
2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам	6.3.12, 6.3.13, 6.3.14
2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам	6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4

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».