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

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол № 9 от 29.04.2026 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 15.02.16 Технология машиностроения; учебного плана специальности 15.02.16 Технология машиностроения; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 15.02.16 Технология машиностроения, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ.

№	Разработчик ФИО
1	Паутова Маргарита Владиславовна
2	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

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 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	основы здорового образа жизни
	1.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	1.4	средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

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 112 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**112**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**28**
теоретическое обучение	14
лабораторные занятия	0
практические занятия	14
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 1)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 2)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 3)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 4)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 5)	0
Промежуточная аттестация в форме "Зачет" (семестр 6)	0
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 7)	0
Самостоятельная работа студентов	**84**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	Формируемые результаты: знать, уметь, личностные результаты реализации программы воспитания	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6
Раздел 1	**Основы физической культуры**	**1**			
Тема 1.1	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**1**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**24**			
Тема 2.1	**Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	**24**			
Занятие 2.1.1 Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.2 Самостоятельная работа	Техника беговых упражнений.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.3 Самостоятельная работа	Разучивание техники высокого и низкого старта.	2	1.1, 2.2	ОК.8	

Занятие 2.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.2
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.6 Самостоятельная работа	Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.7 Самостоятельная работа	Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.	2	1.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 2.1.8 Самостоятельная работа	Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.9 Самостоятельная работа	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.10 теория	Изучение техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.11 теория	Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.1.12 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.	2	1.1, 2.2	ОК.8	
Занятие 2.1.13 Самостоятельная работа	Изучение техники бега на длинные дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.4	

Занятие 2.1.14 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.1, 2.2	ОК.4	
Занятие 2.1.15 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.1, 2.2
Занятие 2.1.16 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Раздел 3	**Баскетбол**	**24**			
Тема 3.1	**Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места**	**24**			
Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа	Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.2 Самостоятельная работа	Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.3 Самостоятельная работа	Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.4 Самостоятельная работа	Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.	2	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.5 теория	Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.	1	1.1, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.6 теория	Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	

Занятие 3.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.2, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	1.4, 2.3
Занятие 3.1.8 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.9 Самостоятельная работа	Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.10 Самостоятельная работа	Изучение ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.11 Самостоятельная работа	Изучение ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.12 теория	Совершенствование ведения мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.2, 2.2
Занятие 3.1.14 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 3.1.15 Самостоятельная работа	Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.16 Самостоятельная работа	Изучение техники ловли мяча в колоне.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 3.1.17 Самостоятельная работа	Совершенствование техники ловли мяча в колоне.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.18 Самостоятельная работа	Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.19 Самостоятельная работа	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.20 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.21 Самостоятельная работа	Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.	1	1.2, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 3.1.22 Самостоятельная работа	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	1	1.4, 2.2	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Раздел 4	**Волейбол**	**15**			
Тема 4.1	**Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.**	**15**			
Занятие 4.1.1 Самостоятельная работа	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.2 Самостоятельная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	

Занятие 4.1.3 Самостоятельная работа	Изучение подач мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.4 теория	Совершенствование подач в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	1.4, 2.3
Занятие 4.1.6 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.7 Самостоятельная работа	Изучение приема мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.8 Самостоятельная работа	Изучение приемов мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.9 Самостоятельная работа	Совершенствование приемов мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.10 Самостоятельная работа	Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.11 Самостоятельная работа	Техника прямого нападающего удара.	1	1.4, 2.3	ОК.3, ОК.4, ОК.5, ОК.8	
Занятие 4.1.12 Самостоятельная работа	Совершенствование прямого нападающего удара.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Занятие 4.1.13 Самостоятельная работа	Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 4.1.14 теория	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.3, 2.2
Занятие 4.1.15 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Раздел 5	**Общая физическая подготовка**	**16**			
Тема 5.1	**Техника безопасности на занятиях по ОФП**	**16**			
Занятие 5.1.1 Самостоятельная работа	Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.2 Самостоятельная работа	Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.3 Самостоятельная работа	Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.4 Самостоятельная работа	Совершенствование техники подтягивания на перекладине.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.5 теория	Закрепление техники подтягивания на перекладине.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.3, 2.2

Занятие 5.1.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.8 Самостоятельная работа	Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.9 Самостоятельная работа	Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.10 Самостоятельная работа	Закрепление пройденой темы.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.11 Самостоятельная работа	Повторение техники при подготовке к сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.12 Самостоятельная работа	Темповые прыжки на месте через скакалку.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.13 Самостоятельная работа	Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.14 Самостоятельная работа	Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	
Занятие 5.1.15 теория	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	1.3, 2.2
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	1	1.3, 2.2	ОК.4, ОК.8	

Раздел 6	**Легкая атлетика**	**32**			
Тема 6.1	**Обучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги**	**7**			
Занятие 6.1.1 Самостоятельная работа	Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.2 Самостоятельная работа	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.3 Самостоятельная работа	Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.4 Самостоятельная работа	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.5 теория	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	1.3, 2.1
Занятие 6.1.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Тема 6.2	**Совершенствование технике эстафетного бега, бега на средние и длинные дистанции**	**5**			
Занятие 6.2.1 Самостоятельная работа	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	

Занятие 6.2.2 Самостоятельная работа	Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.2.3 Самостоятельная работа	Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.2.4 теория	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	1.3, 2.1
Занятие 6.2.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Тема 6.3	**Техника бега на средние и длинные дистанции**	**20**			
Занятие 6.3.1 Самостоятельная работа	Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.2 Самостоятельная работа	Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.3 Самостоятельная работа	Бег по дистанции.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.4 Самостоятельная работа	Бег по дистанции. Финиширование.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.5 теория	Бег на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.6 теория	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	1.3, 2.1

Занятие 6.3.7 Самостоятельная работа	Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.8 Самостоятельная работа	Совершенстование методики метания гранаты.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.9 Самостоятельная работа	Совершенстование методики метания гранаты.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.10 Самостоятельная работа	Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.11 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.12 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.13 Самостоятельная работа	Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.14 Самостоятельная работа	Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.15 Самостоятельная работа	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	

Занятие 6.3.16 Самостоятельная работа	Совершенствование прыжков в длину с места.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.17 Самостоятельная работа	Закрепления эстафетного бега.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.18 Самостоятельная работа	Закрепления эстафетного бега.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
Занятие 6.3.19 практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	1.3, 2.1
Занятие 6.3.20 практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача зачетов.	1	1.3, 2.1	ОК.1, ОК.4, ОК.8	
	ВСЕГО:	112			

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: .

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

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
2.1.4 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	
2.1.5 Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.	
2.1.15 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	
2.1.16 Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.	
3.1.7 Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.	
3.1.13 Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.	
4.1.5 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	
4.1.15 Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.	
5.1.6 Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.	
5.1.16 Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.	
6.1.6 Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	
6.2.5 Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.	
6.3.19 Итоговое занятие. Сдача зачетов.	
6.3.20 Итоговое занятие. Сдача зачетов.	

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине СГ.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3
Текущий контроль № 2 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10, 2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14
Текущий контроль № 3 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.6

2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	3.1.6
Текущий контроль № 4 (25 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.7
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5
Текущий контроль № 5 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14, 3.1.22, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
Текущий контроль № 6 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	4.1.12, 4.1.13
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21, 3.1.22, 4.1.12, 4.1.13
Текущий контроль № 7 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	4.1.14, 4.1.15, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5

Текущий контроль № 8 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14
Текущий контроль № 9 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	5.1.15, 5.1.16, 6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5
Текущий контроль № 10 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3
Текущий контроль № 11 (30 минут). **Методы и формы:** Лабораторная работа (Опрос) **Вид контроля:**	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4, 6.3.5

Текущий контроль № 12 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
1	Зачет

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	1.1.1, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.5, 2.1.6, 2.1.7, 2.1.8, 2.1.9, 2.1.10

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
2	Зачет

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	2.1.11, 2.1.12, 2.1.13, 2.1.14, 2.1.15, 2.1.16, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5
1.4 средства профилактики перенапряжения	
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
3	Зачет

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.2 основы здорового образа жизни	3.1.7, 3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.13, 3.1.15, 3.1.16, 3.1.17, 3.1.18, 3.1.19, 3.1.20, 3.1.21
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.6, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14

2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11, 3.1.12, 3.1.14

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
1.2 основы здорового образа жизни	
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
1.4 средства профилактики перенапряжения	3.1.22, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9, 4.1.10, 4.1.11
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	3.1.22, 4.1.12, 4.1.13, 4.1.14, 4.1.15

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

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

Текущий контроль №8

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4, 5.1.5, 5.1.6, 5.1.7, 5.1.8, 5.1.9, 5.1.10, 5.1.11, 5.1.12, 5.1.13, 5.1.14, 5.1.15, 5.1.16

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5, 6.1.6, 6.1.7, 6.2.1, 6.2.2, 6.2.3, 6.2.4, 6.2.5, 6.3.1, 6.3.2, 6.3.3, 6.3.4

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

Дифференцированный 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 теоретическое задание и 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6.3.5, 6.3.6, 6.3.7, 6.3.8, 6.3.9, 6.3.10, 6.3.11, 6.3.12, 6.3.13, 6.3.14, 6.3.15, 6.3.16, 6.3.17, 6.3.18, 6.3.19, 6.3.20

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».