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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; учебного плана специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов- Профессионалитет, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ (Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО №П-330 от 28.07.2023).

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	технику безопасности на занятиях физической культурой
	1.2	классификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения низкого старта
	1.4	технику выполнения высокого старта
	1.5	технику метания гранаты
	1.6	технику бега на короткие дистанции
	1.7	технику бега на длинные дистанции
	1.8	правила игры в баскетбол
	1.9	технику передачи мяча
	1.10	технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
	1.11	правила игры в волейбол
	1.12	технику подачи мяча
	1.13	технику нападающего удара
	1.14	технику блокирования мяча
	1.15	виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)
	1.16	технику подтягивания
	1.17	технику отжимания
	1.18	технику подъема гири

	1.19	технику приседаний
	1.20	технику стойки в планке
	1.21	технику виса на перекладине
	1.22	технику прыжка через скакалку
	1.23	технику прыжка через планку
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику бега по пересеченной местности
	1.26	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.27	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.28	технику челночного бега 4*9
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.3	выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
	2.4	выполнять ведения мяча
	2.5	выполнять штрафные броски
	2.6	выполнять финты
	2.7	выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой
	2.8	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.9	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
	2.10	выполнять нападающий удар
	2.11	выполнять блокирование мяча
	2.12	выполнять контрольные нормативы по подтягиванию
	2.13	выполнять контрольные нормативы по отжиманию
	2.14	выполнять контрольные нормативы по подъему гири
	2.15	выполнять контрольные нормативы по приседанию
	2.16	выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

	2.17	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.18	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.19	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.20	выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку
	2.21	выполнять метание малого мяча
	2.22	выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
	2.23	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	2.24	выполнять технику челночного бега 4*9

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.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	**Знание о физической культуре**	**2**			
Тема 1.1	**Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности**	**2**			
Занятие 1.1.1 теория	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	2	1.1	ОК.3	
Раздел 2	**Легкая атлетика**	**26**			
Тема 2.1	**Бег на короткие дистанции**	**26**			
Занятие 2.1.1 Самостоятельная работа	Совершенствование техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники беговых упражнений.	2	1.2	ОК.1	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники высокого старта.	2	1.4	ОК.1	

Занятие 2.1.4 практическое занятие	Закрепление техники высокого старта.	2	1.4	ОК.1	1.1, 1.2, 1.4
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.6	ОК.1	
Занятие 2.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	2	1.6	ОК.1	
Занятие 2.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.	2	1.3, 1.6, 2.1	ОК.1	1.6
Занятие 2.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.7	ОК.1	
Занятие 2.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	1.7	ОК.1	
Занятие 2.1.10 практическое занятие	Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.	2	1.7, 2.2	ОК.1	
Занятие 2.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1.5, 2.3	ОК.1	1.1, 1.3, 1.7, 2.1, 2.2
Занятие 2.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники метания гранаты.	2	1.5, 2.3	ОК.1	

Занятие 2.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива по метанию гранаты.	2	1.5, 2.3	ОК.1	1.5, 2.3
Раздел 3	**Баскетбол**	**26**			
Тема 3.1	**Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу**	**26**			
Занятие 3.1.1 Самостоятельная работа	Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.	2	1.8	ОК.3	
Занятие 3.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.9, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.9, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	2	1.9, 2.4	ОК.3	1.9, 2.4
Занятие 3.1.5 теория	Совершенствование передачи мяча.	2	1.9, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.6 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	2	1.9	ОК.3	
Занятие 3.1.7 практическое занятие	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	2	1.9, 2.4	ОК.3	
Занятие 3.1.8 практическое занятие	Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди.	2	1.9, 2.7	ОК.3	

Занятие 3.1.9 практическое занятие	Совершенствование штрафных бросков.	2	1.9, 2.5	ОК.3	
Занятие 3.1.10 практическое занятие	Совершенствование штрафных бросков.	2	1.9, 2.5	ОК.3	
Занятие 3.1.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива штрафные броски.	2	1.9, 2.5	ОК.3	1.8, 1.9, 2.4, 2.5
Занятие 3.1.12 практическое занятие	Совершенствование проходов под щит.	2	1.10, 2.6	ОК.3	
Занятие 3.1.13 практическое занятие	Сдача контрольного норматива проходов под щит.	2	1.10	ОК.3	1.10, 2.6, 2.7
Раздел 4	**Волейбол**	**30**			
Тема 4.1	**Техника игры в волейбол**	**30**			
Занятие 4.1.1 Самостоятельная работа	Повторение правил игры в волейбол.	2	1.11	ОК.3	
Занятие 4.1.2 практическое занятие	Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.	2	1.9, 2.8	ОК.3	
Занятие 4.1.3 практическое занятие	Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.	2	1.9, 2.8	ОК.3	
Занятие 4.1.4 практическое занятие	Зачетное занятие по приему и передачи мяча в волейболе.	2	1.9, 2.8	ОК.3	1.11, 1.9, 2.8

Занятие 4.1.5 теория	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.6 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.7 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.8 практическое занятие	Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.9 практическое занятие	Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	2	1.12, 2.9	ОК.3	
Занятие 4.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.13, 2.10	ОК.3	
Занятие 4.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники нападающего удара.	2	1.13, 2.10	ОК.3	
Занятие 4.1.12 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника нападающего удара в волейболе.	2	1.13, 2.10	ОК.3	1.13, 2.10
Занятие 4.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники блокирования в волейболе.	2	1.14, 2.11	ОК.3	
Занятие 4.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники блокирования в волейболе.	2	1.14, 2.11	ОК.3	1.12, 1.14, 2.10, 2.11, 2.9

Занятие 4.1.15 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника блокирования в волейболе.	2	1.14, 2.11	ОК.3	
Раздел 5	**Общая физическая подготовка**	**34**			
Тема 5.1	**Техника безопасности на занятиях по ОФП**	**34**			
Занятие 5.1.1 Самостоятельная работа	Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.	2	1.15	ОК.8	
Занятие 5.1.2 теория	Совершенствование техники подтягивания.	2	1.16, 2.12	ОК.8	
Занятие 5.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники подтягивания.	2	1.16, 2.12	ОК.8	
Занятие 5.1.4 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника подтягивания.	2	1.16, 2.12	ОК.8	1.15, 1.16, 2.12
Занятие 5.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники отжимания.	2	1.17, 2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники отжимания.	2	1.17, 2.13	ОК.8	
Занятие 5.1.7 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника отжимания.	2	1.17, 2.13	ОК.8	1.17, 2.13
Занятие 5.1.8 практическое занятие	Совершенствование техники подъема гири.	2	1.18, 2.14	ОК.8	

Занятие 5.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники подъема гири.	2	1.18, 2.14	ОК.8	
Занятие 5.1.10 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника подъема гири.	2	1.18, 2.14	ОК.8	1.18, 2.14
Занятие 5.1.11 практическое занятие	Совершенствование техники приседания.	2	1.19, 2.15	ОК.8	
Занятие 5.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники приседания.	2	1.19, 2.15	ОК.8	
Занятие 5.1.13 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника приседания.	2	1.19, 2.15	ОК.8	1.19, 2.15
Занятие 5.1.14 практическое занятие	Совершенствование техники стойка в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.8	
Занятие 5.1.15 практическое занятие	Совершенствование техники стойка в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.8	
Занятие 5.1.16 практическое занятие	Совершенствование техники стойка в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.8	
Занятие 5.1.17 практическое занятие	Зачетное занятие. техника стойки в планке.	2	1.20, 2.16	ОК.8	1.20, 2.16
Раздел 6	**Легкая атлетика**	**28**			
Тема 6.1	**Совершенствование техники прыжков в длину**	**28**			

Занятие 6.1.1 Самостоятельная работа	Совершенствование различных видов прыжков.	2	1.22	ОК.8	
Занятие 6.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.8	
Занятие 6.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.8	
Занятие 6.1.4 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.	2	1.22, 2.19	ОК.8	1.22, 2.19
Занятие 6.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	1.23, 2.20	ОК.8	
Занятие 6.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники прыжков через планку.	2	1.23, 2.20	ОК.8	
Занятие 6.1.7 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.	2	1.23, 2.20	ОК.8	1.23, 2.20
Занятие 6.1.8 теория	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.21	ОК.8	
Занятие 6.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24, 2.21	ОК.8	
Занятие 6.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники метания малого мяча.	2	1.24	ОК.8	

Занятие 6.1.11 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.	2	1.24, 2.21	ОК.8	1.24, 2.21
Занятие 6.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	1.25, 2.22	ОК.1	
Занятие 6.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2	1.25, 2.22	ОК.1	
Занятие 6.1.14 практическое занятие	Сдача контрольного норматива. Техника бега по пересеченной местности.	2	1.25, 2.22	ОК.1	1.25, 2.22
Раздел 7	**Нормы ГТО**	**28**			
Тема 7.1	**Комплекс ГТО**	**28**			
Занятие 7.1.1 Самостоятельная работа	Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.8	
Занятие 7.1.2 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.8	
Занятие 7.1.3 практическое занятие	Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.8	
Занятие 7.1.4 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	2	1.26, 2.18	ОК.8	1.19, 1.26, 2.18, 2.19
Занятие 7.1.5 практическое занятие	Совершенствование техники виса на перекладине.	2	1.21, 2.17	ОК.1	

Занятие 7.1.6 практическое занятие	Совершенствование техники виса на перекладине.	2	1.21, 2.17	ОК.1	
Занятие 7.1.7 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника виса на перекладине.	2	1.21, 2.17	ОК.1	1.19, 1.21, 2.17
Занятие 7.1.8 теория	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.8	
Занятие 7.1.9 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.8	
Занятие 7.1.10 практическое занятие	Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.8	
Занятие 7.1.11 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	1.27, 2.23	ОК.8	1.27, 2.23
Занятие 7.1.12 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега 4*9.	2	1.19, 2.19	ОК.8	1.19, 2.19
Занятие 7.1.13 практическое занятие	Совершенствование техники челночного бега 4*9.	2	1.28, 2.24	ОК.1	
Занятие 7.1.14 практическое занятие	Зачетное занятие. Техника челночного бега 4*9.	2	1.28, 2.24	ОК.1	1.28, 2.24
	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**
2.1.2 Совершенствование техники беговых упражнений.	Свисток, Конусные фишки
2.1.3 Совершенствование техники высокого старта.	Свисток, Конусные фишки
2.1.4 Закрепление техники высокого старта.	Свисток, Секундомер
2.1.5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.7 Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.	Свисток, Секундомер
2.1.8 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.9 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Свисток, Секундомер
2.1.10 Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.	Свисток, Секундомер
2.1.11 Совершенствование техники метания гранаты.	Метательные гранаты, Конусные фишки
2.1.12 Совершенствование техники метания гранаты.	Метательные гранаты, Конусные фишки
2.1.13 Сдача контрольного норматива по метанию гранаты.	Метательные гранаты, Конусные фишки

3.1.2 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.4 Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.6 Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.7 Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.8 Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.9 Совершенствование штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.10 Совершенствование штрафных бросков.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.11 Сдача контрольного норматива штрафные броски.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.12 Совершенствование проходов под щит.	Баскетбольные мячи, Свисток
3.1.13 Сдача контрольного норматива проходов под щит.	Баскетбольные мячи, Свисток
4.1.2 Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.3 Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.4 Зачетное занятие по приему и передачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.6 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.7 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка

4.1.8 Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.9 Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.10 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.11 Совершенствование техники нападающего удара.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.12 Зачетное занятие. Техника нападающего удара в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.13 Совершенствование техники блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.14 Совершенствование техники блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
4.1.15 Зачетное занятие. Техника блокирования в волейболе.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка
5.1.3 Совершенствование техники подтягивания.	Гимнастические маты, Турник
5.1.4 Зачетное занятие. Техника подтягивания.	Гимнастические маты, Турник
5.1.5 Совершенствование техники отжимания.	Гимнастические маты
5.1.6 Совершенствование техники отжимания.	Гимнастические маты
5.1.7 Зачетное занятие. Техника отжимания.	Гимнастические маты
5.1.8 Совершенствование техники подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.9 Совершенствование техники подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.10 Зачетное занятие. Техника подъема гири.	гиря, 16 кг, гиря, 24 кг
5.1.11 Совершенствование техники приседания.	Секундомер
5.1.12 Совершенствование техники приседания.	Секундомер

5.1.13 Зачетное занятие. Техника приседания.	Секундомер
5.1.14 Совершенствование техники стойка в планке.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.15 Совершенствование техники стойка в планке.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.16 Совершенствование техники стойка в планке.	Гимнастические маты, Секундомер
5.1.17 Зачетное занятие. техника стойки в планке.	Гимнастические маты, Секундомер
6.1.2 Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Скакалки, Свисток
6.1.3 Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Скакалки, Свисток
6.1.4 Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.	Скакалки, Свисток, Секундомер
6.1.5 Совершенствование техники прыжков через планку.	Гимнастические маты, Свисток, Гимнастическая планка
6.1.6 Совершенствование техники прыжков через планку.	Гимнастические маты, Свисток, Гимнастическая планка
6.1.7 Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.	Гимнастические маты, Свисток, Гимнастическая планка
6.1.9 Совершенствование техники метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Рулетка, Свисток
6.1.10 Совершенствование техники метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Рулетка, Свисток
6.1.11 Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.	Мяч для большого тенниса, Рулетка, Свисток
6.1.12 Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Свисток, Секундомер
6.1.13 Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Свисток, Секундомер
6.1.14 Сдача контрольного норматива. Техника бега по пересеченной местности.	Свисток, Секундомер

7.1.2 Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
7.1.3 Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
7.1.4 Зачетное занятие. Техника выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.	Гимнастические маты, Секундомер
7.1.5 Совершенствование техники виса на перекладине.	Секундомер, Турник
7.1.6 Совершенствование техники виса на перекладине.	Секундомер, Турник
7.1.7 Зачетное занятие. Техника виса на перекладине.	Секундомер, Турник
7.1.9 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, Секундомер
7.1.10 Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, Секундомер
7.1.11 Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, Секундомер
7.1.12 Совершенствование техники челночного бега 4*9.	Секундомер, Конусные фишки
7.1.13 Совершенствование техники челночного бега 4*9.	Секундомер, Конусные фишки
7.1.14 Зачетное занятие. Техника челночного бега 4*9.	Секундомер, Конусные фишки

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 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	1.1.1
1.2 классификацию видов беговых дистанций	2.1.1, 2.1.2
1.4 технику выполнения высокого старта	2.1.3
Текущий контроль № 2 (20 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:**	
1.6 технику бега на короткие дистанции	2.1.5, 2.1.6
Текущий контроль № 3 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	
1.7 технику бега на длинные дистанции	2.1.8, 2.1.9, 2.1.10
1.3 технику выполнения низкого старта	2.1.7
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	2.1.7
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.10

Текущий контроль № 4 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.5 технику метания гранаты	2.1.11, 2.1.12
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	2.1.11, 2.1.12
Текущий контроль № 5 (30 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.9 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3
2.4 выполнять ведения мяча	3.1.2, 3.1.3
Текущий контроль № 6 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.9 технику передачи мяча	3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10
1.8 правила игры в баскетбол	3.1.1
2.5 выполнять штрафные броски	3.1.9, 3.1.10
2.4 выполнять ведения мяча	3.1.4, 3.1.5, 3.1.7
Текущий контроль № 7 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит	3.1.12
2.6 выполнять финты	3.1.12
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	3.1.8
Текущий контроль № 8 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.9 технику передачи мяча	3.1.11, 4.1.2, 4.1.3
1.11 правила игры в волейбол	4.1.1
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3
Текущий контроль № 9 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	

1.13 технику нападающего удара	4.1.10, 4.1.11
2.10 выполнять нападающий удар	4.1.10, 4.1.11
Текущий контроль № 10 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.14 технику блокирования мяча	4.1.13
1.12 технику подачи мяча	4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9
2.11 выполнять блокирование мяча	4.1.13
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча	4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9
2.10 выполнять нападающий удар	4.1.12
Текущий контроль № 11 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)	5.1.1
1.16 технику подтягивания	5.1.2, 5.1.3
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	5.1.2, 5.1.3
Текущий контроль № 12 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.17 технику отжимания	5.1.5, 5.1.6
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	5.1.5, 5.1.6
Текущий контроль № 13 (35 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.18 технику подъема гири	5.1.8, 5.1.9
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	5.1.8, 5.1.9
Текущий контроль № 14 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.19 технику приседаний	5.1.11, 5.1.12

2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	5.1.11, 5.1.12
Текущий контроль № 15 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.20 технику стойки в планке	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16
Текущий контроль № 16 (35 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.22 технику прыжка через скакалку	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	6.1.2, 6.1.3
Текущий контроль № 17 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.23 технику прыжка через планку	6.1.5, 6.1.6
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	6.1.5, 6.1.6
Текущий контроль № 18 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.24 технику метания малого мяча	6.1.8, 6.1.9, 6.1.10
2.21 выполнять метание малого мяча	6.1.8, 6.1.9
Текущий контроль № 19 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Информационно-аналитический) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.25 технику бега по пересеченной местности	6.1.12, 6.1.13
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	6.1.12, 6.1.13
Текущий контроль № 20 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	

1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
1.19 технику приседаний	5.1.13
2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	6.1.4
Текущий контроль № 21 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.19 технику приседаний	
1.21 технику виса на перекладине	7.1.5, 7.1.6
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	7.1.5, 7.1.6
Текущий контроль № 22 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10
Текущий контроль № 23 (45 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря	
1.19 технику приседаний	
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	
Текущий контроль № 24 (40 минут). **Методы и формы:** Практическая работа (Сравнение с аналогом) **Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.	
1.28 технику челночного бега 4*9	7.1.13
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	7.1.13

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
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
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	1.1.1
2.5 выполнять штрафные броски	
2.6 выполнять финты	
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	
1.11 правила игры в волейбол	
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	
1.12 технику подачи мяча	
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча	
1.13 технику нападающего удара	
2.10 выполнять нападающий удар	
1.14 технику блокирования мяча	
1.2 классификацию видов беговых дистанций	2.1.1, 2.1.2
1.3 технику выполнения низкого старта	2.1.7

1.4 технику выполнения высокого старта	2.1.3, 2.1.4
1.5 технику метания гранаты	2.1.11, 2.1.12, 2.1.13
1.6 технику бега на короткие дистанции	2.1.5, 2.1.6, 2.1.7
1.7 технику бега на длинные дистанции	2.1.8, 2.1.9, 2.1.10
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	2.1.7
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	2.1.10
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	2.1.11, 2.1.12, 2.1.13

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.8 правила игры в баскетбол	3.1.1
1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)	
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	
1.17 технику отжимания	
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	
1.18 технику подъема гири	
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	

1.19 технику приседаний	
2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	
1.20 технику стойки в планке	
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	
1.21 технику виса на перекладине	
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	
1.22 технику прыжка через скакалку	
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	
1.23 технику прыжка через планку	
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	
1.24 технику метания малого мяча	
2.21 выполнять метание малого мяча	
1.25 технику бега по пересеченной местности	
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
1.28 технику челночного бега 4*9	
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	
1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	
1.9 технику передачи мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.1.7, 3.1.8, 3.1.9, 3.1.10, 3.1.11

1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит	3.1.12, 3.1.13
2.4 выполнять ведения мяча	3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.7
2.5 выполнять штрафные броски	3.1.9, 3.1.10, 3.1.11
2.6 выполнять финты	3.1.12
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	3.1.8

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	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 теоретическое задание и 1 практическое задание

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Индекс темы занятия**
1.9 технику передачи мяча	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	
1.3 технику выполнения низкого старта	
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	
1.4 технику выполнения высокого старта	
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	
2.5 выполнять штрафные броски	
1.5 технику метания гранаты	
1.6 технику бега на короткие дистанции	

2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	
1.11 правила игры в волейбол	4.1.1
1.12 технику подачи мяча	4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9
1.13 технику нападающего удара	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12
1.14 технику блокирования мяча	4.1.13, 4.1.14, 4.1.15
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	4.1.2, 4.1.3, 4.1.4
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча	4.1.5, 4.1.6, 4.1.7, 4.1.8, 4.1.9
2.10 выполнять нападающий удар	4.1.10, 4.1.11, 4.1.12
2.11 выполнять блокирование мяча	4.1.13, 4.1.14, 4.1.15

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15

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**
1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)	5.1.1
1.21 технику виса на перекладине	
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	

1.22 технику прыжка через скакалку	
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	
1.23 технику прыжка через планку	
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	
1.24 технику метания малого мяча	
2.21 выполнять метание малого мяча	
1.25 технику бега по пересеченной местности	
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	
1.28 технику челночного бега 4*9	
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	
1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	
1.16 технику подтягивания	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4
1.17 технику отжимания	5.1.5, 5.1.6, 5.1.7
1.18 технику подъема гири	5.1.8, 5.1.9, 5.1.10
1.19 технику приседаний	5.1.11, 5.1.12, 5.1.13
1.20 технику стойки в планке	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 5.1.17
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	5.1.2, 5.1.3, 5.1.4
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	5.1.5, 5.1.6, 5.1.7
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	5.1.8, 5.1.9, 5.1.10

2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	5.1.11, 5.1.12, 5.1.13
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	5.1.14, 5.1.15, 5.1.16, 5.1.17

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №16
Текущий контроль №17
Текущий контроль №18
Текущий контроль №19

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**
2.11 выполнять блокирование мяча	
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит	
2.6 выполнять финты	
1.2 классификацию видов беговых дистанций	
2.4 выполнять ведения мяча	
1.9 технику передачи мяча	
1.22 технику прыжка через скакалку	6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой	
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м	
1.3 технику выполнения низкого старта	
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м	

1.4 технику выполнения высокого старта	
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты	
2.5 выполнять штрафные броски	
1.5 технику метания гранаты	
1.6 технику бега на короткие дистанции	
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой	
1.11 правила игры в волейбол	
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками	
1.12 технику подачи мяча	
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча	
1.13 технику нападающего удара	
2.10 выполнять нападающий удар	
1.14 технику блокирования мяча	
1.23 технику прыжка через планку	6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
1.24 технику метания малого мяча	6.1.8, 6.1.9, 6.1.10, 6.1.11
1.25 технику бега по пересеченной местности	6.1.12, 6.1.13, 6.1.14
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	6.1.2, 6.1.3, 6.1.4
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	6.1.5, 6.1.6, 6.1.7
2.21 выполнять метание малого мяча	6.1.8, 6.1.9, 6.1.11
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	6.1.12, 6.1.13, 6.1.14

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №20

Текущий контроль №21
Текущий контроль №22
Текущий контроль №23
Текущий контроль №24

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**
1.19 технику приседаний	7.1.12
1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)	
2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию	
1.17 технику отжимания	
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию	
1.18 технику подъема гири	
2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири	
2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию	
1.20 технику стойки в планке	
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке	
1.22 технику прыжка через скакалку	
1.23 технику прыжка через планку	
2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку	
1.24 технику метания малого мяча	
2.21 выполнять метание малого мяча	
1.25 технику бега по пересеченной местности	

2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности	
1.21 технику виса на перекладине	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3, 7.1.4
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11
1.28 технику челночного бега 4*9	7.1.13, 7.1.14
2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине	7.1.5, 7.1.6, 7.1.7
2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища	7.1.1, 7.1.2, 7.1.3, 7.1.4
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку	7.1.12
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	7.1.8, 7.1.9, 7.1.10, 7.1.11
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9	7.1.13, 7.1.14

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».