

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЧЕРЕМХОВСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. М.И. ЩАДОВА»**

**Утверждаю:**  
Директор ГБПОУ «ЧГТК  
им. М.И. Щадова»  
С.Н. Сычев  
«22» февраля 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***  
**общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности**  
***08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений***

**Черемхово, 2024**

## **РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на заседании ЦК «Общеобразовательных, экономических и транспортных дисциплин»  
Протокол №5  
«09» января 2024г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

## **ОДОБРЕНА**

Методическим советом колледжа  
Протокол №3  
от «10» января 2024 года  
Председатель МС: Литвинцева Е.А.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины **«Физическая культура»** для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета, по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного образования. Протокол №14 от 30.11.2022. Автор (авторский коллектив) примерной программы: Дидович А.Н. – руководитель авторского коллектива, Барбашова М.А., Боярская Л.А., Моисеева Н.И., Попова Е.В.  
Рабочая программа предназначена для специальности среднего профессионального образования: **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

### **Разработчики:**

**Ларионов А.В.** – преподаватель ГБПОУ ИО «Черемховский горнотехнический колледж им. М.И. Щадова»,

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	22

### **1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 **Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** (базовая подготовка), входящей в укрупненную группу специальностей **08.00.00 Техника и технология строительства**.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО на основании ФГОС СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** и с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины **Физическая культура**.

## 1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы СПО

Учебная дисциплина **«Физическая культура»** входит в общеобразовательный цикл учебного плана.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины **«Физическая культура»** направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <b>а) базовые логические действия:</b> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими

	<p>всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа</li> </ul>

	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;  <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>в) совместная деятельность:</b>  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников  обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>	<p>жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p>

	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>

### 1.1. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Объем образовательной программы **72 часа**, в том числе:

- учебных занятий **70 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **72 часа**;
- промежуточную аттестацию **2 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч.:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>8</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	0
практические (лабораторные) занятия	8
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>62</b>

<b>В т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	0
практические занятия	62
лабораторные занятия	0
<b>Консультация</b>	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>



## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4	5
<b>Семестр №1</b>			<b>72</b>	
<b>Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			<b>8</b>	
<b>Основное содержание</b>		Содержание учебного материала		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	1.	<p><b>Практическое занятие №1</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований ГТО для обучающихся СПО.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2.	<p><b>Практическое занятие №2</b></p> <p>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		Содержание учебного материала	4	

<p><b>Тема 1.3</b> Физическая культура в режиме трудового дня</p>	3.	<p><b>Практическое занятие №3</b>  1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p><b>Тема 1.4</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	4.	<p><b>Практическое занятие №4</b>  1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки  2. Определение значимых физических и личностных качеств с учетом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p><b>Раздел №2</b> Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</p>			<b>64</b>	
<p><b>Методико-практическое занятия</b></p>	<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p>		<b>10</b>	
<p><b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	5.	<p><b>Практическое занятие №5</b>  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p><b>Тема 2.2</b> Составление и</p>	6.	<p><b>Практическое занятие №6</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»		Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»		
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	7.	<b>Практическое занятие №7</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.4</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культуры при решении профессионально-ориентированных задач	8.	<b>Практическое занятие №8</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнения для производственной гимнастики, комплексов для упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	9.	<b>Практическое занятие №9</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			<b>54</b>	

<p><b>Тема 2.6</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культуры</p>	<p><b>10.</b></p>	<p><b>Практическое занятие №10</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</p>		<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)</p>		<p><b>Практическое занятие №11</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
		<p><b>Практическое занятие №12</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 2.7 (2)</b> Акробатика</p>		<p><b>Практическое занятие №13</b> Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.7 (3)</b> Аэробика</p>		<p><b>Практическое занятие №14</b> Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечной-сосудистой).</p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>
<p><b>Тема 2.7(4)</b> Атлетическая</p>		<p><b>Практическое занятие №15</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>

гимнастика		Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.		
<b>2.8 Спортивные игры</b>				
<b>Тема 2.8 (1) Футбол</b>		<b>Практическое занятие №16</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		<b>Практическое занятие №17</b> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		<b>Практическое занятие №18</b> Освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>		<b>Практическое занятие №19</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте, в движении по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		<b>Практическое занятие №20</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.		
	<b>21.</b>	<b>Практическое занятие №21</b> Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>	<b>22.</b>	<b>Практическое занятие №22</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>23.</b>	<b>Практическое занятие №23</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>24.</b>	<b>Практическое занятие №24</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8 (4) Бадминтон</b>	<b>25.</b>	<b>Практическое занятие №25</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>26.</b>	<b>Практическое занятие №26</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.8 (5) Теннис</b>	<b>27.</b>	<b>Практическое занятие №27</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приёмов подачи.		
<b>Тема 2.8 (6)</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности.	<b>28.</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>29.</b>	<b>Практическое занятие №29</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>30.</b>	<b>Практическое занятие №30</b> Совершенствование техники спринтерского бега.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>31.</b>	<b>Практическое занятие №31</b> Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	2	
	<b>32.</b>	<b>Практическое занятие №32</b> Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой различной скоростью).	2	
	<b>33.</b>	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	

	<b>34.</b>	<b>Практическое занятие №34</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2	
	<b>35.</b>	<b>Практическое занятие №35</b> Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
		<i>Дифференцированный зачет</i> <b>Практическое занятие №36</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры.

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» в колледже используется:

- спортивный зал
- фитнес зал
- зал атлетической гимнастики
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-методической документации
- технические средства обучения
- спортивный инвентарь

#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### 4.1 Основные электронные издания:

О-1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 12.01.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 4.2 Дополнительные источники:

Д-1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа- М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.

#### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общие/профессиональные компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4. Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод: темы 2.6-2.9	-выполнение заданий практический работы - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4. Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод:	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - контрольное тестирование -составление комплекса упражнений

	темы 2.6-2.9	- оценивание практической работы
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1: общ.сод: темы 1.1-1.2, пр-ор.сод.: 1,3-1,4. Раздел 2: общ.сод.темы 2.1-2.5; пр-ор.сод: темы 2.6-2.9	- демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

<b>№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением</b>	
<b>Основание:</b>	
<b>Подпись лица, внесшего изменения</b>	