

**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  
« 26 » мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

**общеобразовательного цикла**

**программы подготовки специалистов среднего звена по специальности**

*09.02.07 Информационные системы и программирование*

**Черемхово, 2025**

## **РАССМОТРЕНА**

Рассмотрено на заседании ЦК «Общеобразовательных, экономических и транспортных дисциплин»  
Протокол №6  
«04» февраля 2025 г.  
Председатель: Кузьмина А.К.

## **ОДОБРЕНА**

Методическим советом колледжа  
Протокол №4  
от «05» марта 2025 года  
Председатель МС: Е.А. Литвинцева

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: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

### **Разработчики:**

**Садохин А.А.** - преподаватель ГБПОУ «Черемховский горнотехнический колледж им. М.И. Щадова»,

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	18

# 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 **09.02.07 Информационные системы и программирование**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СОО на основании ФГОС СПО по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование** и с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «**Физическая культура**».

## 1.2. 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 **09.02.07 Информационные системы и программирование**. 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	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной</li> </ul>

	<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</li> </ul>	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	---

	практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>в) совместная деятельность:</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического</b></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</p>

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <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>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <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 (всего занятий) **72 часа**, в том числе:

- учебных занятий **70 часов**, в том числе на практические (лабораторные) занятия **42 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 (всего занятий)</b>	<b>72</b>
<b>в т.ч.:</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>64</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	28
практические (лабораторные) занятия	36
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>6</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	6
лабораторные занятия	0
<b>Консультация</b>	<b>0</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 работы, 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>		<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	1.	<p><b>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.</b> 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><b>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)-</b> программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. <b>Характеристика нормативных требований ГТО для обучающихся СПО.</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2.	<p><b>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья</b> (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности)</p> <p><b>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.3</b> Физическая культура в режиме трудового дня	3.	<p><b>Практические занятия №1</b></p> <p><b>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</b> Рациональная</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

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

<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»	6.	<b>Практические занятия №4</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФКС «ГТО»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	7.	<b>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	2	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>Практические занятия №5</b> <b>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнения для производственной гимнастики, комплексов для упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	9.	<b>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	2	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>	10.	<p><b>Практические занятие №6</b>  <b>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p><b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)</p>	11.	<p><b>Практические занятие №7</b>  <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыкания и смыкания, поворотов на месте.</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	12.	<p><b>Практические занятие №8</b>  <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</b></p>	2	
<p><b>Тема 2.7 (2)</b> Акробатика</p>	13.	<p><b>Практические занятие №9</b>  <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»</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<p><b>Тема 2.7 (3)</b> Аэробика</p>	14.	<p><b>Практические занятие №10</b>  <b>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</b>  <b>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма(дыхательной, сердечной-сосудистой).</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 2.7(4) Атлетическая гимнастика	15.	<b>Практические занятие №11</b> <b>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</b> Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>2.8 Спортивные игры</b>				
Тема 2.8 (1) Футбол	16.	<b>Техника безопасности на занятиях футболом.</b> <b>Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры:</b> 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
	17.	<b>Футбол: правила игры и методика судейства.</b> <b>Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	18.	<b>Практические занятие №12</b> <b>Футбол: освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</b> <b>Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности(учебная игра).</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (2) Баскетбол	19.	<b>Техника безопасности на занятиях баскетболом.</b> <b>Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры:</b> 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
	20.	<b>Баскетбол: освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	21.	<b>Практические занятие №13</b> <b>Баскетбол: выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (3) Волейбол	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.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	23.	<b>Волейбол: освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	24.	<b>Практические занятие №14</b> <b>Волейбол: выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (4) Бадминтон	25.	<b>Практические занятие №15</b> <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</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	26.	<b>Практические занятие №16</b> <b>Бадминтон: освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.8 (5) Теннис	27.	<b>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:</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		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.	28.	<b>Городки: освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	29.	<b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	30.	<b>Практические занятие №17 Совершенствование техники спринтерского бега.</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	31.	<b>Практические занятие №18 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)))</b>	2	
	32.	<b>Практические занятие №19 Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой различной скоростью).</b>	2	
	33.	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	2	
	34.	<b>Практические занятие №20 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b>	2	
	35.	<b>Практические занятие №21. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)</b>	2	
	36.	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>	2	

<b>ВСЕГО:</b>	<b>72 часа</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
- теннисный зал
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-методической документации
- технические средства обучения
- спортивный инвентарь

### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

#### **4.1 Основные печатные и (или) электронные издания:**

О-1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2024. — 287 с. — ISBN 978-5-09-114122-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408872> (дата обращения: 20.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **4.2 Дополнительные печатные и (или) электронные издания (электронные ресурсы):**

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.

<b>Общие/профессиональные компетенции</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
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-	-выполнение заданий практический работы - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,

	ор.код: темы 2.6-2.9	- составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1: общ.код: темы 1.1-1.2, пр-ор.код.: 1,3-1,4. Раздел 2: общ.код.темы 2.1-2.5; пр-ор.код: темы 2.6-2.9	- контрольное тестирование (выносливость, сила, гибкость) -составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольные упражнения) - сдача нормативов ГТО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1: общ.код: темы 1.1-1.2, пр-ор.код.: 1,3-1,4. Раздел 2: общ.код.темы 2.1-2.5; пр-ор.код: темы 2.6-2.9	

