



Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений  
Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Ростовской области  
«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной дисциплины  
«Физическая культура»**

**для профессии**

**09.01.03 Оператор информационных систем и  
ресурсов**

Миллерово  
2023



Одобрена и рекомендована с целью практического применения методической комиссией общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_1\_ от 04 сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по ОД

Гойчарова Е.Е.  
04 сентября 2023 г.



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012г. № 413 (с внесенными изменениями (Приказ от 12 августа 2022 года №732) , примерной рабочей программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 14.10.2022 г. № 8/22) с учетом ФГОС среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов (утв. Приказом Министерства Просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 974)

**Организация разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**Разработчик:** Козуренко Валерий Николаевич преподаватель государственного бюджетного образовательного учреждения Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**Рецензенты:**

1. Горобцов Александр Григорьевич – заведующий сектором физической культуры и спорта Миллеровского района
2. Козуренко Николай Васильевич – учитель физической культуры высшей категории МБОУ Тихо-Журавской СОШ

## СОДЕРЖАНИЕ

Общая характеристика примерной рабочей программы

Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

# 1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов (утв. Приказом Министерства Просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 974)

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК (ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности)

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие 1	Дисциплинарные 2
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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	- 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

	<p>деятельности,  Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или 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 последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и 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</li> </ul>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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> </ul>
--	--	---



	<p>решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, достижению: составлять план действий, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и</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 заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>

	<p>выполнять работу в условиях взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным действиями:</li> </ul> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>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> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного здоровья;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных психическому здоровью;</li> </ul> <p>действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<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</li> </ul>

	<p>- самостоятельно составлять план решения собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>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> <p>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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>





## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК01, ОК04, ОК08
	<p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, 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 для обучающихся СПО</p>		
<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК01, ОК04, ОК08
	<p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p>		

	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. современного человека		
<b>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK01,OK04, OK08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK01,OK04, OK08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической		



	работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.		
	2. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики		
<b>Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>58</b>	
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения		

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятия физической культурой	комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятия по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	OK01,OK04, OK08
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1. 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 ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	OK01,OK04, OK08
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	OK01,OK04, OK08
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

<b>ориентированных задач</b>			
<b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>		<b>42</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
<b>Тема 2.7 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в		

	равновесии, лазанье и переползание, поднимание и переноска груза					
<b>Тема 2.8</b> <b>Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08			
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>				
	1. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)					
<b>Тема 2.9</b> <b>Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08			
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>				
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».					
	2. Совершенствование акробатических элементов					
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - прыжок прогнувшись, И.П.</td> <td>И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками -Силой опускание в упор лёжа - Толчком ног упор присев - Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками -Силой опускание в упор лёжа - Толчком ног упор присев - Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)	
Девушки	Юноши					
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед - Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками -Силой опускание в упор лёжа - Толчком ног упор присев - Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую)					



		полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П		
<b>Тема 2.10 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса и утяжелителей.			
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
<b>Тема 2.11 Приемы самообороны</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1. Техника безопасности при занятиях приемами самообороны. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты, освобождения от захватов, уход с линии атаки.			
	2. Освоение и совершенствование приемов самообороны без оружия			
	3. Освоение и совершенствование приемов самообороны с оружием			
<b>3. Спортивные игры (практические занятия)</b>				
<b>Тема 3.1. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	0К01,0К04, 0К08
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов 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. Правила игры и методика судейства.			

	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK01,OK04, OK08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча 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. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 3.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK01,OK04, OK08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. 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. Освоение/совершенствование приёмов тактики		

	защиты и нападения		
	3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 4 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	0K01,0K04, 0K08
	<b>Практические занятия</b>	9	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м)		
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

#### **3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой, мяч волейбольный, стойки волейбольные, свисток, антенны волейбольные, сетка волейбольная, мяч для мини-футбола, мяч для футбола.

##### **Гимнастика**

Скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая, конь гимнастический.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания, тренировочные конусы, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту.

##### **Атлетическая гимнастика**

Тренажер силовой универсальный, скамья силовая, штанга с блинами, силовой городок.

##### **Приемы самообороны**

Ковер для борьбы, макеты автомата, пистолета, ножа.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

Скамейка для степ-теста - пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

Брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25,30,35,40,45,50,55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.



### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2020

<https://profspo.ru/> Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО «PROОбразование»

<https://urait.ru/> Образовательная платформа Юрайт

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной Дисциплины

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3, 4	- выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3, 4	- фронтальный опрос; - контрольное тестирование;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, 2 Темы: 1.1-1.6, 2.1-2.11, 3,1-3,3, 4	- составление комплекса упражнений; - оценивание практической работы; - тестирование; - тестирование (контрольная работа по теории); - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО; - выполнение упражнений на дифференцированном зачете