

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

СОГЛАСОВАНО

Директор ООП КЗСТ -
Учредитель Г.Р. Ширяшев

« 21 » 03 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БППК»
Г.М. Рахимова

« 24 » 03 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
автотранспортных средств

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Бугульма, 2025

ОДОБРЕНО

Предметной цикловой комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«13» 03 2025 г.

Составитель: Шакирова Р.И., преподаватель ГБПОУ «БПК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БПК»  П.В. Мельникова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 453 от 02 июля 2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У 2. *Планировать и проводить физкультурминутки, гимнастики до занятий, динамических пауз.*

У 3. *Планировать разные формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.*

У 4. *Составлять рекомендации для детей и родителей по формированию правильной осанки (профилактики плоскостопия).*

У 5. *Составлять карты-схемы подвижных игр и игр-эстафет, предусмотренных программой.*

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

З 1. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З 2. Основы здорового образа жизни.

З 3. *Формы и методы приобщения ребенка к физической культуре, дифференцированный подход с учетом состояния здоровья и уровня развития физических качеств детей дошкольного возраста.*

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков,

психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 236 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	6
<i>Практическое обучение</i>	236
В форме практической подготовки	-
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	-
<i>Практическое обучение</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формировани ю которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	ОК 8; ЛР 6,9
Тема 1.2 Значение физической культуры структура занятия	Спор, значение	2	ОК 8; ЛР 6,9
Тема 1.3 Правило игры по спортивным играм	Правило игры по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол и т.д)	2	ОК 8; ЛР 6,9
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	Практическое занятие №1. Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие №2. Спортивная ходьба.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практическое занятие №3. Бег 60м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.3. Низкий старт и стартовый разгон.	Практическое занятие №4. Бег 60м. и 100м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.4. Совершенствование низкого старта	Практическое занятие №5. 100 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №6. Бег 400 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие №7. Бег 500м.	2	
Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие № 8. Бег 1000м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 9. Бег 1500м.	2	
Тема 2.7. Бег 400 м.	Практическое занятие № 10. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.8. Челночный бег	Практическое занятие № 11. Челночный бег 5х10 м., кросс 1000 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 12. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 13. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 2.10. Техника метания.	Практическое занятие № 14. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.11. Кросс.	Практическое занятие № 15. Кросс 1200 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 16. Кросс 1200 м, эстафетный бег 2х100.	2	
Тема 2.12. 800 м - зачет.	Практическое занятие №17. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.13. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 18. Кросс 1600 м, эстафетный бег 4х100 м.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.14. Техника прыжка.	Практическое занятие № 19. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 2.15. Совершенствование техники прыжка.	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

Тема 2.16. Кросс.	Практическое занятие № 21. Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Раздел 3. Гимнастика		22	
Тема 3.1. Силовые упражнения.	Практическое занятие № 22. История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.2. Подъем туловища из положения лежа.	Практическое занятие № 23. Пресс.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.3. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие № 24. Упражнения на перекладине - подтягивание.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.4. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	Практическое занятие № 25. Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.5. Подтягивание.	Практическое занятие № 26. Подтягивание (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.6. Гибкость.	Практическое занятие № 27. Упражнения на гибкость и на осанку.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.7. Техника лазания по канату.	Практическое занятие № 28. Лазание по канату с помощью ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.8. Совершенствование техники лазания по канату.	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.9. Прыжки через скакалку.	Практическое занятие № 30. Прыжки через скакалку на время - зачет	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 3.10. Отжимание.	Практическое занятие № 31. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2;

			ЛР 6,9
Тема 3.11. Прыжковые упражнения.	Практическое занятие № 32. Прыжки через скакалку.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Раздел 4. Лыжная подготовка		34	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	Практическое занятие № 33. Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.2. Строевые приемы на лыжах.	Практическое занятие № 34. Строевые упражнения на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	Практическое занятие № 35. Одновременный бесшажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.4. Техника попеременного одношажного хода.	Практическое занятие № 36. Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие № 37. Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.6. Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическое занятие № 38. Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.7. Техника одновременный одношажного хода.	Практическое занятие № 39. Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.8. Техника подъемов.	Практическое занятие № 40. Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.9.	Практическое занятие № 41. Техника спусков на лыжах.	2	ОК 8;

Техника спусков.			ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.10. Коньковый ход.	Практическое занятие № 42. Коньковый ход.	2	ОК 8;
	Практическое занятие № 43. Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.11. Техника торможения.	Практическое занятие № 44. Техника торможения на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.12. Техника поворотов.	Практическое занятие № 45. Техника поворотов на лыжах в движении	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.13. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие № 46. Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.14. Эстафетный бег на лыжах.	Практическое занятие № 47. Эстафета 4x1 км.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 4.15. Игры на лыжах.	Практическое занятие № 48. Подвижные игры на лыжах.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 49. Подвижные игры на лыжах.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Раздел 5. Спортивные игры		64	
Тема 5.1. Правили игры в баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие № 50. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2;
	Практическое занятие № 51. Правили игры в баскетбол. Учебная игра.	2	ЛР 6,9
Тема 5.2. Техника перемещения.	Практическое занятие № 52. Баскетбол. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.3. Передачи мяча.	Практическое занятие № 53. Передачи мяча на месте.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 54. Передачи мяча в движении.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.4. Ведение мяча.	Практическое занятие № 55. Введение мяча на месте.	2	ОК 4, 8;
	Практическое занятие № 56. Введение мяча в движении.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

Тема 5.5. Броски в кольцо.	Практическое занятие № 57. Броски в кольцо со штрафной линии,	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 58. Броски в кольцо с 3-х очковой зоны.	2	
Тема 5.6. Техника защиты.	Практическое занятие № 59. Техника защиты.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.7. Учебная игра.	Практическое занятие № 60. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 61. Учебная игра.	2	
Тема 5.8. Игра в регби.	Практическое занятие № 62. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 63. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 5.9. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие № 64. Волейбол. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 65. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
Тема 5.10. Техника перемещения.	Практическое занятие № 66. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.11. Нижние подачи.	Практическое занятие № 67. Нижняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.12. Верхние подачи.	Практическое занятие № 68. Верхняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.13. Передачи мяча	Практическое занятие № 69. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.14. Нападающие удары.	Практическое занятие № 70. Нападающие удары.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.15. Приемы мяча.	Практическое занятие № 71. Верхний прием мяча.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 72. Нижние прием мяча.	2	

Тема 5.16. Блок.	Практическое занятие № 73. Блок одиночный.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 74. Блок групповой.	2	
Тема 5.17. Учебная игра.	Практическое занятие № 75. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 76. Двусторонняя игра	2	
Тема 5.18. Футбол. Техника ударов.	Практическое занятие № 77. Футбол. Техника удара по мячу.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.19. Приемы мяча.	Практическое занятие № 78. Техника приема мяча.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.20. Ведение мяча	Практическое занятие № 79. Техника ведения мяча.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 5.21. Учебная игра.	Практическое занятие № 80. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 81. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 6. Плавание		18	
Тема 6.1. Стили плавания.	Практическое занятие № 82. Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.2. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие № 83. Техника плавания способ «кроль на груди».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.3. Техника плавания « кроль на спине».	Практическое занятие № 84. Техника плавания способом « кроль на спине».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.4. Техника плавания «брасс».	Практическое занятие № 85. Техника плавания способом «брасс».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.5. Техника стартов.	Практическое занятие № 86. Техника стартов.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

Тема 6.6. Техника поворотов.	Практическое занятие № 87. Техника поворотов.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.7. Техника ныряния.	Практическое занятие № 88. Техника ныряния в длину и глубину.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.8. Подвижные игры в воде.	Практическое занятие № 89. Игры в воде.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 90. Игры в воде.	2	
Раздел 7. Атлетическая подготовка		12	
Тема 7.1. Упражнения на перекладине.	Практическое занятие № 91. Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 7.2. Упражнения на брусках.	Практическое занятие № 92. Выполнение силовых упражнений на брусках.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 7.3. Упражнения на гимнастической скамейке.	Практическое занятие № 93. Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 7.4. Упражнения на гимнастической стенке.	Практическое занятие № 94. Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 7.5. Упражнения с гантелями.	Практическое занятие № 95. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 7.6. Упражнения с гириями.	Практическое занятие № 96. Выполнение силовых упражнений с гириями.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Раздел 8. Легкая атлетика		44	
Тема 8.1. Спортивная ходьба.	Практическое занятие № 97. Т.Б. на занятиях по легкой атлетики. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

Тема 8.2. Бег на 60 и 100 м.	Практическое занятие № 98. Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.3. Низкий старт.	Практическое занятие № 99. Низкий старт и стартовый разгон.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.4. Совершенствование низкого старта.	Практическое занятие № 100. Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.5. Бег 200 и 400 м.	Практическое занятие № 101. Техника бега на средние дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 102. Техника бега на средние дистанции.	2	
Тема 8.6. Бег на 1500 и 2000 м.	Практическое занятие № 103. Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 104. Техника бега на длинные дистанции.	2	
Тема 8.7. Бег 400 м.	Практическое занятие № 105. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.8. Челночный бег.	Практическое занятие № 106. Кросс 1000 м, челночный бег 5х10 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.9. Эстафетный бег.	Практическое занятие № 107. Эстафетный бег.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 108. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	
Тема 8.10. Техника метания.	Практическое занятие № 109. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.11. Эстафетный бег 2х100м.	Практическое занятие № 110. Эстафетный бег 2х100м. Кросс 1200 м.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.12. Бег 800м.	Практическое занятие № 111. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.13.	Практическое занятие № 112. Эстафетный бег 4х100 м. Кросс 1600 м,	2	ОК 4, 8;

Эстафетный бег 4х100 м.			ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.14. Техника прыжка в длину.	Практическое занятие № 113. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину.	Практическое занятие № 114. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.16. Техника прыжка в высоту.	Практическое занятие № 115. Техника прыжка в высоту.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.17. Кросс.	Практическое занятие № 116. Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 8.18. Спортивная ходьба.	Практическое занятие № 117. Спортивная ходьба чередование с легким бегом.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	Практическое занятие № 118. Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	
Всего		236	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5.

Дополнительные источники:

1. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1898493>

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>

3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

4. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987533>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Результаты обучения (общие компетенции, профессиональ ные компетенции)	Результаты обучения (личностные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения, знания	ОК, ПК	ЛР	
У 1-5 З 1-3	ОК 8; ПК 1.1, 1.2;	ЛР 6, ЛР 9	Оценка деятельности в результате выполнения практических работ 1-9,11-13,15- 40, 68-74, 77-92, 94,96-100
У 1-5 З 1-3	ОК 4, ОК 8 ПК 1.1, ПК 1.2	ЛР 6, ЛР 9	Оценка деятельности в результате выполнения практических работ 10, 14, 41- 67, 75-76, 93,95