

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



СОГЛАСОВАНО

Директор
Алимова А.Б.
« 30 » 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»
Г.М.Рахимова

« 30 » 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
основной профессиональной образовательной программы
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин
председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«11» июня 2025 г.

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

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №742 от 17 августа 2022г.

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 44.02.02 Преподавание в начальных классах 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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 физкультминутки, 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 младшего школьного 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:

ЛР 5 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

ЛР 6 Профессионально-трудовое воспитание. 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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать

собственные жизненные планы. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

ЛР 9 Демонстрирующий понимание значимости педагогической профессии для развития страны в целом и своего региона, проявляющий уважение к своей профессии и профессиональному сообществу; знающий и соблюдающий нормы профессиональной этики педагогического работника, поддерживающий благоприятный образ профессии педагога в обществе.

ЛР 10 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 11 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.

ЛР 12 сознающий значимость качественного выполнения трудовых функций для развития предприятия, организации.

ЛР 13 Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.

ЛР 14 Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

ЛР 15 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 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)	200
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	-
<i>Практическое обучение</i>	200
В форме практической подготовки	80
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	-
<i>Практическое обучение</i>	80
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) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды ОК, ПК, ЛР формирования 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	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №1. Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Раздел 2. Легкая атлетика		62	
Тема 2.1. Спортивная ходьба с чередованием бега.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №2. Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	Практическое занятие №3. Бег 60м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.3. Низкий старт и стартовый разгон.	Практическое занятие №4. Бег 60м. и 100м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.4. Совершенствование низкого старта	Практическое занятие №5. 100 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.5. Техника бега на средние дистанции.	Практическое занятие №6. Бег 400 м. и 500м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.6. Техника бега на длинные дистанции.	Практическое занятие № 7. Бег 1000м и 1500м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.7. Бег 400 м.	Практическое занятие №8. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6

Тема 2.8. Челночный бег	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №9. Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 2.9. Эстафетный бег.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №10. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 2.10. Техника метания.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №11. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 2.11. Кросс.	Практическое занятие №12. Кросс 1200 м, эстафетный бег 2x100.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.12. 800 м - зачет.	Практическое занятие №13. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.13. Эстафетный бег.	Практическое занятие №14. Кросс 1600 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.14. Техника прыжка.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №15. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 2.15. Совершенствование техники прыжка.	Практическое занятие №16. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 2.16. Кросс.	Практическое занятие №17. Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Раздел 3. Гимнастика		60	
Тема 3.1. Силовые упражнения.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №18. История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.2. Подъем туловища из положения лежа.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №19. Пресс.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.3. Упражнения на перекладине.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №20. Упражнения на перекладине -подтягивание.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.4.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	ОК 8;

Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	Практическое занятие №21. Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.		ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.5. Подтягивание.	Практическое занятие №22. Подтягивание (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 3.6. Гибкость.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №23. Упражнения на гибкость и на осанку.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.7. Техника лазания по канату.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №24. Лазание по канату с помощью ног.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.8. Совершенствование техники лазания по канату.	Практическое занятие №25. Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 3.9. Прыжки через скакалку.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №26. Прыжки через скакалку на время - зачет	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 3.10. Отжимание.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №27. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Раздел 4. Лыжная подготовка		62	
Тема 4.1. Лыжный спорт.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №28. Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 4.2. Строевые приемы на лыжах.	Практическое занятие №29. Строевые упражнения на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.3. Техника одновременного бесшажного хода.	Практическое занятие №30. Одновременный бесшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.4. Техника попеременного одношажного хода.	Практическое занятие №31. Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6

Тема 4.5. Техника попеременного двухшажного хода.	Практическое занятие №32. Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.6. Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическое занятие №33. Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.7. Техника одновременный одношажного хода.	Практическое занятие №34. Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.8. Техника подъемов.	Практическое занятие №35. Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.9. Техника спусков.	Практическое занятие №36. Техника спусков на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.10. Коньковый ход.	Практическое занятие №37. Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.11. Техника торможения.	Практическое занятие №38. Техника торможения на лыжах.	2	ОК 8; ЛР 6,9
Тема 4.12. Техника поворотов.	Практическое занятие №39. Техника поворотов на лыжах в движении	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.13. Прохождение дистанции 3-5 км.	Практическое занятие №40. Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	ОК 8; ЛР 6,9
Тема 4.14. Эстафетный бег на лыжах.	Практическое занятие №41. Эстафета 4x1 км.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 4.15. Игры на лыжах.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №42. Подвижные игры на лыжах.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	
	Практическое занятие №43. Подвижные игры на лыжах.		
Раздел 5. Спортивные игры		68	
Тема 5.1.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	ОК 4, 8;

Правили игры в баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие №44. Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.		ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 5.2. Техника перемещения.	Практическое занятие №45. Баскетбол. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.3. Передачи мяча.	Практическое занятие №46. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.4. Ведение мяча.	Практическое занятие №47. Введение мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ЛР 6,9
Тема 5.5. Броски в кольцо.	Практическое занятие №48. Броски в кольцо со штрафной линии, 3-х очковой зоны.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.6. Техника защиты.	Практическое занятие №49. Техника защиты.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.7. Учебная игра.	Практическое занятие №50. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
	Практическое занятие №51. Учебная игра.	2	
Тема 5.8. Игра в регби.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №52. Игра в регби по упрощённым правилам.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 5.9. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №53. Волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.10. Техника перемещения.	Практическое занятие №54. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.11. Нижние подачи.	Практическое занятие №55. Нижняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.12. Верхние подачи.	Практическое занятие №56. Верхняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ЛР 6,9
Тема 5.13. Передачи мяча	Практическое занятие №57. Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.14. Нападающие удары.	Практическое занятие №58. Нападающие удары.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.15. Приемы мяча.	Практическое занятие №59. Верхние и нижние приемы мяча.	2	ОК 4, 8; ЛР 6,9

Тема 5.16. Блок.	Практическое занятие №60. Блок одиночный и групповой.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.17. Учебная игра.	Практическое занятие №61. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
	Практическое занятие №62. Двусторонняя игра	2	
Тема 5.18. Футбол. Техника ударов.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №63. Футбол. Техника удара по мячу.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.19. Приемы мяча.	Практическое занятие №64. Техника приема мяча.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 5.20. Ведение мяча	Практическое занятие №65. Техника ведения мяча.	2	ОК 4, 8; ЛР 6,9
Тема 5.21. Учебная игра.	Практическое занятие №66. Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
	Практическое занятие №67. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 6. Плавание		48	
Тема 6.1. Стили плавания.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №68. Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 6.2. Техника плавания «кроль на груди».	Практическое занятие №69. Техника плавания способ «кроль на груди».	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.3. Техника плавания «кроль на спине».	Практическое занятие №70. Техника плавания способом «кроль на спине».	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.4. Техника плавания «брасс».	Практическое занятие №71. Техника плавания способом «брасс».	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.5. Техника стартов.	Практическое занятие №72. Техника стартов.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.6. Техника поворотов.	Практическое занятие №73. Техника поворотов.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.7. Техника ныряния.	Практическое занятие №74. Техника ныряния в длину и глубину.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 6.8.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	2	ОК 4, 8;

Подвижные игры в воде.	Практическое занятие №75. Игры в воде.		ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №76. Игры в воде.	2	
Раздел 7. Атлетическая подготовка		32	
Тема 7.1. Упражнения на перекладине.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие № 77. Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 7.2. Упражнения на брусьях.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №78. Выполнение силовых упражнений на брусьях.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 7.3. Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №79. Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 7.4. Упражнения на гимнастической стенке.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №80. Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 7.5. Упражнения с гантелями.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №81. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 7.6. Упражнения с гириями.	Практическое занятие №82. Выполнение силовых упражнений с гириями.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Раздел 8. Легкая атлетика		66	
Тема 8.1. Спортивная ходьба.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №83. Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.2. Бег на 60 и 100 м.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №84. Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.3. Низкий старт.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №85. Низкий старт и стартовый разгон.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.4. Совершенствование	Практическое занятие №86. Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6

низкого старта.			
Тема 8.5. Бег 200 и 400 м.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №87. Техника бега на средние дистанции.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.6. Бег на 1500 и 2000 м.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №88. Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.7. Бег 400 м.	Практическое занятие №89. 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ЛР 6,9
Тема 8.8. Челночный бег.	Практическое занятие №90. Кросс 1000 м, челночный бег 5x10 м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.9. Эстафетный бег.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №91. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.10. Техника метания.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №92. Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.11. Эстафетный бег 2x100м.	Практическое занятие №93. Эстафетный бег 2x100м. Кросс 1200 м,.	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.12. Бег 800м.	Практическое занятие №94. 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.13. Эстафетный бег 4x100 м.	Практическое занятие №95. Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м,	2	ОК 4, 8; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.14. Техника прыжка в длину.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №96. Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.15. Совершенствование техники прыжка в длину.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №97. Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Тема 8.16. Техника прыжка в высоту.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №98. Техника прыжка в высоту.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15

Тема 8.17. Кросс.	Практическое занятие №99. Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 5, ЛР 6
Тема 8.18. Спортивная ходьба.	<i>Профессионально ориентированное содержание</i> Практическое занятие №100. Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	ОК 8; ЛР 5, ЛР 6 ЛР 9-15
Всего		200	

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, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

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 5 ЛР 6 ЛР 9-15	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 5 ЛР 6 ЛР 9-15	Оценка деятельности в результате выполнения практических работ 10, 14, 41- 67, 75-76, 93,95