


Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Зеленодольский судостроительный колледж»  
(ГАПОУ «ЗСК»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по учебно-производственной  
работе ГАПОУ «Зеленодольский  
судостроительный колледж»

 Э.Ф. Резатдинов  
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «Зеленодольский  
судостроительный колледж»

 Г.А. Хакимуллин  
«01» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
(ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА)

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 26.02.02 Судостроение

квалификация техник

форма обучения (очная)

Рассмотрено и одобрено на  
заседании педагогического совета.

Протокол № 1

От «01» сентября 2023г.

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

26.02.02 Судостроение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 г. N 675 г. (для студентов с годом начала подготовки по учебному плану -2021).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Зеленодольский судостроительный колледж»

Разработчик (-и):

Сабитов В.З.- преподаватели общеобразовательных дисциплин ГАПОУ «Зеленодольский судостроительный колледж»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии дисциплин протокол № 1 от «01» сентября 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) входящей в состав укрупненной группы профессий **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**, по специальности **26.02.02 Судостроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 04, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</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>-Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</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></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> <li><b>б) базовые исследовательские действия:</b></li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование из в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с</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</li> </ul>

	<p>учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></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 принимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	<p>физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование из 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 поддержание 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> </ul> <p><b>В части физического 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) самореализация:</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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 функциональной направленности, использование из в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>ситуациям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
--	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	...
в т.ч.	
теоретическое обучение	нет
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	нет
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	117
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	нет
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	нет
<i>Самостоятельная работа</i>	нет
<i>Консультации к промежуточной аттестации</i>	нет
<b>Промежуточная аттестация в форме диф.зачета (1,2 семестр)</b>	да



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1.</b> <b>Основы знаний.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Практические занятия.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.</p>	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b></p>	<p>Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техники бега на 100м.</p>	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.3.</b> <b>Бег 100м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.</b></p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении. Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</p>	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8

<p><b>Тема 1.4.</b>  <b>Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3*10м. Подтягивание на высокой перекладине.</b></p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по выражу.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 1.5.</b>  <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b></p>	<p>Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 1.6.</b>  <b>Техника выполнения прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p>Техника выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 1.7.</b>  <b>Длительный бег.</b></p>	<p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 8-10 минут.</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
	<p>Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.</p>	<p>3</p>	
<p><b>Тема 1.8.</b>  <b>Развитие выносливости.</b></p>	<p>Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег – 1000 м., без учета времени. Тренировка в подтягивании.</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>

<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 2.1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста. Технические приемы.</b>	<b>Практические занятия.</b>		ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Общая физическая подготовка. Изучение техники подачи.	2	
	Изучение техники игровых приемов.	2	
<b>Тема 2.2. Изучение правил игры. Выполнение контрольных нормативов.</b>	Судейство.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Контрольные нормативы. Техника подачи, игровые приемы, правила игры в настольный теннис.	1	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Практические занятия.</b>	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.		

<b>Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча</b>	Выполнение контрольных нормативов руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.5. Изучение тактики защиты и нападения.</b>	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух-трех игроков. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.6. Круговая тренировка на уроках баскетбола.</b>	Круговая тренировка на уроках баскетбола. Комплекс №1. Комплекс №2.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.7. Совершенствование технических и тактических навыков игры в баскетбол.</b>	Эстафеты с элементами баскетбола в различных сочетаниях. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 3.8. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8

	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	2	
<b>Дифференцированный зачет.</b>		<b>2</b>	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	<b>ИТОГО за 1 семестр.</b>	<b>48</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.</b>	<b>Практические занятия.</b>		ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км, изученным попеременными ходами.	3	
<b>Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы.</b>	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		

<b>Тема 4.3. Способы перехода с хода на ход.</b>	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.		
<b>Тема 4.4. Способы преодоления подъемов и спусков.</b>	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 4.5. Способы торможений. Прохождение дистанций.</b>	Выполнение торможения «плугом». упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Техника передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия.</b>	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.		
	Выполнение приема-передачи одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	Изучение техники приема мяча двумя руками снизу.		
<b>Тема 5.2 Передача мяча двумя руками сверху в парах.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	3	

<b>Тема 5.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
<b>Тема 5.4. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с волейбольными мячами. Изучение техники выполнения нижней подачи. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 5.5. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>9</b>	
	<b>Практические занятия.</b>		
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.</b>	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
<b>Тема 6.2. Акробатические упражнения.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов – К.Д.П.		
<b>Тема 6.3. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
	<b>Практические занятия.</b>		

<p><b>Тема 7.1.</b>  <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег.</b></p>	<p>Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техник бега на 100м.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 7.2.</b>  <b>Бег 100м, на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.</b></p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 7.3.</b>  <b>Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, подтягивание на высокой перекладине.</b></p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по виражу.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 7.4.</b>  <b>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.</b></p>	<p>Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 7.5.</b>  <b>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.</b></p>	<p>Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>
<p><b>Тема 7.6.</b>  <b>Длительный бег.</b></p>	<p>Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.</p>	<p>3</p>	<p>ОК 1, ОК 04, ОК 8</p>



<b>Тема 7.7. Круговая тренировка по физической культуре на уроках легкой атлетики.</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №1 (общеукрепляющий).	3	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №2 (для прыгунов).	3	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №3 (для метателей).	2	
<b>Тема 7.8. Оздоровительный бег. Терренкур.</b>	Оздоровительный бег. Терренкур.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 7.9. Подвижные игры.</b>	Полоса препятствий. Подвижные игры, развивающие прыгучесть.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Тема 7.10. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
<b>Дифференцированный зачет.</b>		2	ОК 1, ОК 04, ОК 8
	<b>ИТОГО за 2 семестр</b>	<b>69</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс

«Спортивный зал», оснащённый оборудованием: оборудование должно обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы,

техническими средствами обучения: технические средства обучения должны обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы.

Лаборатория – примерной основной образовательной программой не предусмотрено.

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

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

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

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирования общих и профессиональных компетенции по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения профессиональной деятельности применительно к различным текстам.</p>	<p><b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9.</b>  <b>Р 2, Темы 2.1, 2.2</b>  <b>Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8</b>  <b>Р 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5</b>  <b>Р 5, Темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5</b>  <b>Р 6. Темы 6.1, 6.2, 6.3</b>  <b>Р 7, Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.8, 7.9, 7.10</b></p>	<p>- выполнение самостоятельной работы  - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  - составление комплекса упражнений  - оценивание практической работы  - демонстрация комплекса ОРУ  - сдача контрольных нормативов  - выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p><b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9.</b>  <b>Р 2, Темы 2.1, 2.2</b>  <b>Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8</b>  <b>Р 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5</b>  <b>Р 5, Темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5</b>  <b>Р 6. Темы 6.1, 6.2, 6.3</b>  <b>Р 7, Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.8, 7.9, 7.10</b></p>	

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9.</b>  <b>Р 2, Темы 2.1, 2.2</b>  <b>Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8</b>  <b>Р 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5</b>  <b>Р 5, Темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5</b>  <b>Р 6. Темы 6.1, 6.2, 6.3</b>  <b>Р 7, Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4, 7.5, 7.6, 7.8, 7.9, 7.10</b></p>
--	---

### Лист регистрации изменений и дополнений рабочей программы

№ изм ене ния	Дата внесения изменения, проведения ревизии	Номера листов	Документ, на основании которого внесено изменение	Краткое содержание изменения	Ф.И.О. подпись
1	2	3	4	5	6