**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал ПГУПС**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B8896A5B94E06BA10B688A9795722FF6
Владелец: Максимов Валерий Александрович
Действителен: с 20.01.2026 до 15.04.2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____/В.А. Максимов/
«29» апреля 2026г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**

Квалификация **– техник**

Форма обучения - **очная**

Кашира
2026

Рассмотрено на заседании ЦК
социально- гуманитарного цикла
протокол № 10 от «23» апреля 2026г.
Председатель ЦК:
_____/Воробьева М.Ф./

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ООД.09 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г., примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от «15» августа 2024 года.

Разработчик программы: Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Кашира (Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал ПГУПС)

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** **8**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ** **15**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** **16**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1.Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина *ООД.09 Физическая культура* является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины *ООД.09 Физическая культура* направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРб) ФГОС СОО представлены в таблице:

| 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:<br>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;<br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,<br>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<br>а) базовые логические действия:<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем<br>б) базовые исследовательские действия:<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области | ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |

[1] Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина

[2] Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРб) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.)

| | | |
|---|---|---|
| | жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- способность их использования в познавательной и социальной практике | |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная деятельность:<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным<br>Овладение универсальными регулятивными действиями:<br>г) принятие себя и других людей:<br>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br>- признавать свое право и право других людей на ошибки;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека | ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br>В части физического воспитания:<br>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>Овладения универсальными регулятивными действиями:<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом | ПРб 1. Умение 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);<br>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, |

| | | |
|---|---|---|
| подготовленности | имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br>- давать оценку новым ситуациям;<br>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br>- оценивать приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;<br>ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | ***Объем в часах*** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т.ч.** | |
| **Основное содержание** | ***54*** |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение | *2* |
| практические занятия | *52* |
| **Профессионально-ориентированное содержание** (содержание прикладного модуля) | ***18*** |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение | *2* |
| практические занятия | *16* |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **-** |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия. | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | **2** | |
| **Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта** | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | |
| | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | |
| | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания | | |
| | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание | | |
| | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | | |
| | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*) | | |
| | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | | |
| | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | занятий физической культурой | | |
| | 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 | | |
| | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля | | |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | | | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 4 | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | |
| | Совершенствование техники спринтерского бега.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | |
| **Тема 2.2. Основная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | | |
| | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки | | |
| **Тема 2.3. Спортивная гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 4 | |
| | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) | | |
| | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | | |
| | **Девушки** / **Юноши** | | |
| | Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна / 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) | | |
| | Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой / 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь | | |
| **Тема 2.4. Акробатика** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | | |
| | Совершенствование акробатических элементов | | |
| **Тема 2.5. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **2** | |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | | |
| **Тема 2.6. Атлетические единоборства** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты.<br>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).<br>Силовые упражнения и единоборства в парах. | | |
| **Профессионально - ориентированное содержание** | | | |
| **Тема 2.7. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **различных форм организации занятий физической культурой** | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | | |
| **Тема 2.8. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.<br>Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. | | |
| **Тема 2.9. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | | |
| **Тема 2.10. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | | |
| **Тема 2.11. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 8 | |
| | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | | |
| | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | | |
| **Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | | | |
| **Профессионально - ориентированное содержание** | | | |
| **Тема 1.2. Профессионально-** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01.<br>ОК 04. |
| | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **прикладная физическая подготовка** | организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | | ОК 08. |
| | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение | | |
| | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | | |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | | |
| **Тема 2.12. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 6 | |
| | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.<br>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».<br>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов | | |
| **Тема 2.13. Спортивные игры. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 6 | |
| | 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 | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| **Тема 2.14. Спортивные игры. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 6 | |
| | 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 | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | |
| **Тема 2.15. Футбол** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 2 | |
| | 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. | | |
| **Тема 2.16. Мини-футбол** (вариативный модуль) | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **В том числе практические занятия** | 6 | |
| | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | | |
| **Тема 2.1. Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| | **Практические занятия** | 8 | |
| | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | | |
| | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) | | |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | - | |
| | **Всего:** | **72** | |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

## 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал и тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенный в соответствии с приложением 7 ППССЗ.

## 3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. – Москва: Просвещение, 2021. - 271с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/511813

3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/448586

### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 149с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/488422

2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С. Алхасов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 216с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15307-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/515160

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/487323

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятия** |
|---|---|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7П-о/с, 2.8П-о/с, 2.9П-о/с, 2.10П-о/с, 2.11П-о/с, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16 | – защита реферата<br>– практические занятия<br>– тестирование<br>– демонстрация комплекса ОРУ<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача нормативов ГТО<br>– дифференцированный зачет |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7П-о/с, 2.8П-о/с, 2.9П-о/с, 2.10П-о/с, 2.11П-о/с, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16 | |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2 П-о/с<br>Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7П-о/с, 2.8П-о/с, 2.9П-о/с, 2.10П-о/с, 2.11П-о/с, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15, 2.16 | |