



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СГПК»

_____ Е.А. Выборных

«___» _____ 2025 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Для студентов, обучающихся по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство**

Сыктывкар, 2025

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности/профессии
43.02.16	Туризм и гостеприимство

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Кондратович Анастасия Андреевна	Без категории	Преподаватель ФК и СД

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

30
[число]

сентября
[месяц]
[дата представления на экспертизу]

2025
[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «13» мая 2025 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 3 от 24 июня 2025 г.

Содержание

1.Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины
ОУП.09 «Физическая культура»

4

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	6
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.06. Изобразительное искусство и черчение

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

1. **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
3. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умение выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья; поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с

		учебной и производственной деятельностью;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива;	Формировать навыки сотрудничества, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - демонстрация соблюдения техники безопасности	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПК 1.1 Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	Умение проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	Использовать в процессе обучения разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни на основе федеральных государственных образовательных стандартов;
ПК 1.2 Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	Умение организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	Оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	43.02.16	Туризм и гостеприимство
всего часов	76	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	76	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	76	часов,

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
Основное содержание	76
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	1
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	75
Самостоятельная работа	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практическое обучение	
индивидуальный проект (нет)	
Контрольные работы	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1,2 семестр
ИТОГО	76

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 семестр

Физическая культура
Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Легкая атлетика			
Тема 1.1.	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования (ПОС)		2	
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация.		1	
3	Основные требования по освоению учебной дисциплины. Факторы сохранения и укрепления здоровья (ПОС)		2	
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры (раздел «Легкая атлетика») (ПСО)		2	
Тема 1.2	<u>Профессионально ориентированное содержание (ПОС):</u> Специальные беговые и прыжковые упражнения			ОК 01,04,08

				ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение ОРУ в кругу (ПОС)		2	
2	Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2	
3	Прыжковые упражнения		2	
4	Подбор и проведение эстафет (ПОС)		2	
5	Кроссовая подготовка до 800 метров		2	
Тема 1.3	Кроссовая подготовка			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	ОРУ у опоры.		2	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
3	Тактика бега на длинные дистанции.		2	
4	Бег в медленном темпе 1000 метров.		2	
Тема 1.4	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Упражнения на развитие координационных способностей			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение упражнений общей физической подготовки (ПОС)		3	
2	Подбор и проведение специальных беговых и прыжковых упражнений (ПСО)		3	
3	Челночный бег		3	
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»		2	
Тема 1.5	Упражнения на развитие силы и выносливости			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		2	
2	Прыжок в длину с места		3	
3	Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2	
4	Скиппинг		2	
Раздел 2.	Гимнастика			
Тема 2.1	Основные элементы акробатики.			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.		1	
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки		2	
3	Упражнения общей физической подготовки		2	
4	Основные элементы акробатики		2	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2	
6	Подвижные игры.		3	
Тема 2.2	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Элементы акробатики, скиппинг			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2	
2	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений типа зарядки и		3	

	для подвижности в суставах (ПОС)				
3	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед.			2	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)			3	
5	Скиппинг			2	
6	Организация , подбор игровых заданий и проведение игрового калейдоскопа (ПСО)			3	
Тема 2.3		Опорный прыжок и элементы акробатики			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.			1	
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)			3	
3	Совершенствование элементов акробатики.			2	
4	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.			1	
5	Совершенствование командных действий в пионерболе.			2	
Тема 2.4		Полоса препятствий с элементами гимнастики			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении			1	
2	Полоса препятствий.			2	
3	Элементы акробатики			3	
4	Техника выполнения опорного прыжка			1	
5	Подвижные игры и игры на внимание			2	
Тема 2.5		Приемы лазания и элементы акробатики			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.			1	
2	Приемы лазания (скамейка, стенка, канат).			2	
3	Элементы акробатики.			2	
4	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье			3	
5	Опорный прыжок			2	
6	Подвижные игры.			2	
Тема 2.6		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Развитие физических качеств средствами гимнастики			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики и на координацию движений (ПОС)			3	
2	Приемы лазания			2	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)			3	
4	Скиппинг			2	
5	Проведение подвижных игр с мячами и игры на внимание (ПСО)			3	
Раздел 3		Спортивные игры.			
Тема 3.1		Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					

1	Общеразвивающие упражнения с мячами		2	
2	Стойка волейболиста, перемещения по площадке		2	
3	Прием и передача мяча над собой, в парах		2	
4	Игры с элементами волейбола		2	
Тема 3.2 Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2	
2	Перемещения по площадке. Разметка площадки		2	
3	Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах		2	
4	Нижняя прямая подача		2	
5	Учебная игра с элементами волейбола.		2	
Тема 3.3 Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		2	
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2	
3	Нижняя прямая подача		2	
4	Учебная игра с элементами волейбола.		2	
Тема 3.4 Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами в парах (ПОС)		3	
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2	
3	Различные виды подач		2	
4	Знать правила игры волейбол. Комбинационные действия в волейболе (ПСО)		3	
Тема 3.5 Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Жонглирование мячом		1	
2	Передачи мяча в парах		2	
3	Ведение мяча шагом и бегом.		2	
4	Броски по кольцу.		2	
5	Правила индивидуальной опеки игрока.		2	
6	Командные действия в нападении.		2	
Тема 3.6 Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения с мячами в движении		1	
2	Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы)		1	
3	Броски по кольцу.		2	
4	Учебная игра.		3	
Тема 3.7 Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2

Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы		3	
2	Семестровые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины		1	

2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
Раздел 1.	Лыжная подготовка			
Тема 1.1.	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Лекции		2		
Содержание учебного материала				
1	Влияние занятий по лыжной подготовке на органы и системы человека (ПОС)		2	
2	Особенности личной гигиены при занятиях на лыжах (ПОС)		2	
3	Предупреждение переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при занятиях на свежем воздухе (ПСО)		2	
4	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ПСО)		2	
Тема 1.2	Основные способы передвижения на лыжах			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1	
2	Упражнения для освоения способов передвижения		2	
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2	
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2	
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках		2	
6	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		2	
Тема 1.3	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1	
2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад.		2	
3	Способы подъемов и спусков		2	
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3 км		2	
Тема 1.4	Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Попеременный двухшажный ход			ОК 01,04,08 ПК

				1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и показ разновидностей поворотов на месте (ПСО)		3	
2	Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2	
3	Преодоление спусков в различных стойках, подъем «полуёлочкой»,		2	
4	Подбор и проведение игровых заданий на лыжах (ПОС)		3	
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км (ПСО)		3	
Тема 1.5	Классификация одновременных ходов			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременно двухшажного хода.		2	
2	Классификация одновременных ходов		2	
3	Преодоление спусков в различных стойках		2	
4	Лыжные эстафеты		2	
5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км		3	
Тема 1.6	Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2	
2	Спуски в различных стойках, подъёмы «ёлочкой»		3	
3	Способы торможения на лыжах		2	
4	Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.		3	
Тема 1.7	Попеременные и одновременные ходы			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Совершенствование техники классических способов передвижения		2	
2	Техника владения одновременными ходами		3	
3	Способы торможения на лыжах		2	
4	Преодоление подъемов различной крутизны		2	
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.		2	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		3	
Тема 1.8	Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа.		2	
2	Техника выполнения попеременного хода		3	
3	Способы торможения на лыжах		2	
4	Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3	
Раздел 2	Спортивные игры			
Тема 2.1	Баскетбол: Ведение и броски по кольцу			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Сочетание способов перемещений по площадке		2	

2	Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2	
3	Ведение мяча шагом и бегом		3	
4	Передачи в парах с последующим броском в кольцо		2	
5	Прыжок в длину с места		3	
6	Совершенствование технических навыков в учебной игре		2	
Тема 2.2. Баскетбол: Технические действия на площадке				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения на координацию с мячами		2	
2	Способы передачи мяча		2	
3	Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча		2	
4	Бросок по кольцу		3	
5	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)		3	
6	Применение навыков в учебной игре		2	
Тема 2.3 Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Упражнения с набивными мячами		1	
2	Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок		2	
3	Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху		2	
4	Прием-передача мяча сверху		3	
5	Нижняя прямая подача.		2	
6	Учебная игра		2	
Тема 2.4 Волейбол: Комбинированные действия на площадке				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения на скамейках		1	
2	Техника приема-передачи мяча с перемещением.		2	
3	Нижняя прямая подача		3	
4	Командные действия в учебной игре		2	
Тема 2.5 Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в движении (ПОС)		3	
2	Прыжковые упражнения в движении		2	
3	Судейство учебной игры в волейбол (ПСО)		2	
4	Футбол с упрощенными правилами		2	
5	Подбор упражнения для растяжки мышц туловища и ног (ПСО)		3	
Раздел 3 Лёгкая атлетика				
Тема 3.1 Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»				ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия		2		
Содержание учебного материала				
1	Подбор и проведение упражнений для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения у опоры (ПОС)		3	
2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег с 5-7 беговых шагов, переход через планку, приземление).		2	

3	Подбор и проведение эстафет с прыжками (ПСО)			3	
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)			3	
Тема 3.2		Развитие быстроты и прыгучести			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.			1	
2	Техника выполнения прыжка в высоту			2	
3	Эстафеты с бегом и прыжками			3	
4	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног			2	
Тема 3.3		Профессионально ориентированное содержание (ПОС): Метание малого мяча на дальность			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Подбор и проведение общеразвивающих упражнений в парах (ПОС)			3	
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.			2	
3	Метания малого мяча на дальность: беговые шаги, финальное усилие.			2	
4	Челночный бег			3	
5	Подбор и проведение подвижных игр и эстафет с бегом и прыжками (ПСО)			3	
Тема 3.4		Кроссовая подготовка			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Общеразвивающие упражнения в движении.			1	
2	Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта			2	
3	Бег 60 м, 100 метров			3	
4	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин			2	
	Тактика бега на выносливость.			2	
5	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног			2	
Тема 3.5		Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы			ОК 01,04,08 ПК 1.1,1.2
Практ.занятия			2		
Содержание учебного материала					
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы			3	
2	Семестровые и годовые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины			1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	кабинет теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
3.2	Аудиозаписи	+
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

	Коврик гимнастический	Ф
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Ф
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	Ф
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	П
	Стойки для прыжков в высоту	П
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
	Мячи баскетбольные	Ф
	Жилетки игровые с номерами	Ф
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	Ф
	Табло перекидное	Д
	Компрессор для накачивания мячей	Д
	Лыжная подготовка	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	+

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2022	2022	Допущ.
2.	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2021.	2021	Допущ.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М : ЮНИТИ-ДАНА, 2022. - 255 с.	2022	Допущ.
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2021.	2021	Реком.
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2021. – 54 с.	2021	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел /Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	1 семестр: Р 1 Тема 1.1 2 семестр: Р 1 Тема 1.1	Реферат Презентация
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ПК 1.1 Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета
ПК 1.2 Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	1 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.5 Р.2 Тема 2.1 – 2.6 Р.3 Тема 3.1 - 3. 7 2 семестр: Р 1 Тема 1.2-1.8 Р.2 Тема 2.1 – 2.5 Р.3 Тема 3.1 - 3. 5	Практические задания Доклад Рефераты Презентация Составление комплексов ОРУ Тестирование Выполнение контрольных нормативов Выполнение заданий дифференцированного зачета

**5.Примерный перечень
вопросов и заданий для проведения
итогового контроля учебных достижений обучающихся
при реализации среднего общего образования**

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДЕВУШКИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Приложение № 1

1) В каком году была организована Международная любительская легкоатлетическая федерация:

1. В 1912 г.

2. В 1881 г.

3. В 2012 г.

4. В 1812 г.

2) Какова стандартной беговой дорожки?

1. 400 метров

2. 150 метров

3. 200 метров

3) В групповом забеге на короткие дистанции можно бежать:

1. Только по своей дорожке

2. По любой свободной дорожке

3. Не больше двух человек на одной дорожке

4) Впервые легкоатлетические соревнования упоминались:

1. В Древнегреческих Олимпийских играх

2. В Египте

3. У скифов

5) Место приземления в прыжковой яме необходимо

1. Разрыхлять

2. Поливать водой

3. Утрамбовывать

Приложение №2

1) В каком году была организована Международная федерация гимнастики:

1. В 1980 г.

2. В 1881 г.

3. В 2001 г.

4. В 1885 г.

2) В каких программах выступают гимнасты?

1. В обязательной и произвольной.

2. В обязательной, произвольной и вольной.
3. В заключительной, обязательной и вольной.

3) Гимнастические маты необходимо подкладывать

1. В места соскоков
2. В местах выхода к снаряду
3. Во всех перечисленных местах.

4) Впервые слово гимнастика появилось

1. У древних греков
2. У римлян
3. У скифов

5) Заниматься на гимнастических снарядах разрешается

1. Только с преподавателем
2. С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе
3. С письменного разрешения родителей.

Приложение №3

1) В каком году была организована Международная федерация по волейболу.

1. В 1947 г.
2. В 1881 г.
3. В 2001 г.
4. В 1885 г.

2) Сколько человек играют в волейбол на площадке?

1. 6 человек
2. 5 человек
3. 8 человек

3) Какие требования безопасности в волейболе предъявлены к обуви

1. Обувь с нескользящей подошвой
2. Обувь с резиновой подошвой

3. Обувь удобная

4) Волейбол появился в США

1. В 1895 г.

2. В 1995 г.

3. В 2005 г.

5) Заниматься волейболом разрешается

1 .Только с преподавателем

2. С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе

3. С письменного разрешения родителей.

Приложение №4

1) В каком году была организована Международная любительская федерация по баскетболу

1. В 1932 г.

2. В 1881 г.

3. В 2001 г.

4. В 1885 г.

2) Сколько человек играет на площадке в баскетбол?

1. 5 человек

2. 6 человек

3. 8 человек

3) На игровой площадке не должно быть

1. Посторонних предметов

2. Посторонних лиц

3. Судей

4) В России в баскетбол стали играть

1. В 1906 г.

2. В 2006 г.

3. В 1816 г.

5) Все действия можно выполнять

1. С разрешения учителя
2. С разрешения преподавателя и назначения старшего в группе
3. С письменного разрешения родителей.