

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

СОГЛАСОВАНО

*Шифер*  
*Т. В. Журавушка*  
*Березкова Е. В.*  
« 30 » 06 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
Г.М.Рахимова

*Шифер*  
« 30 » 06 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
основной профессиональной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»

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 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 743 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 44.02.01 Дошкольное образование 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 44.02.01 Дошкольное образование.

**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 дошкольного возраста.*

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

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

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

ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 1.2. Создавать развивающую предметно-пространственную среду, позволяющую обеспечить разнообразную двигательную активность детей раннего и дошкольного возраста, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Личностные результаты реализации программы воспитания:**

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

ЛР9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 200 часов;

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	200
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	-
<i>Практическое обучение</i>	200
<b>В форме практической подготовки</b>	-
в том числе:	
<i>Теоретическое обучение</i>	-
<i>Практическое обучение</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме 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
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Т.Б на занятиях физической культуры. Спорт в настоящее время	<b>Практическое занятие №1.</b> Ведение. Инструктаж ОТ и ТБ. Вопросы для тестов.	2	ОК 8; ЛР 6,9
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Спортивная ходьба с чередованием бега.	<b>Практическое занятие №2.</b> Правила проведения соревнований по л/а. Спортивная ходьба.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие №3.</b> Бег 60м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.3.</b> Низкий старт и стартовый разгон.	<b>Практическое занятие №4.</b> Бег 60м. и 100м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование низкого старта	<b>Практическое занятие №5.</b> 100 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.5.</b> Техника бега на средние дистанции.	<b>Практическое занятие №6.</b> Бег 400 м. и 500м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.6.</b> Техника бега на длинные дистанции.	<b>Практическое занятие № 7.</b> Бег 1000м и 1500м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.7.</b> Бег 400 м.	<b>Практическое занятие №8.</b> 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2;

			ЛР 6,9
<b>Тема 2.8.</b> Челночный бег	<b>Практическое занятие №9.</b> Челночный бег 5x10 м., кросс 1000 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.9.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие №10.</b> Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.10.</b> Техника метания.	<b>Практическое занятие №11.</b> Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.11.</b> Кросс.	<b>Практическое занятие №12.</b> Кросс 1200 м, эстафетный бег 2x100.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.12.</b> 800 м - зачет.	<b>Практическое занятие №13.</b> 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.13.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие №14.</b> Кросс 1600 м, эстафетный бег 4x100 м.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.14.</b> Техника прыжка.	<b>Практическое занятие №15.</b> Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.15.</b> Совершенствование техники прыжка.	<b>Практическое занятие №16.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 2.16.</b> Кросс.	<b>Практическое занятие №17.</b> Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Силовые упражнения.	<b>Практическое занятие №18.</b> История развития гимнастики. Силовые упражнения.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.2.</b> Подъем туловища из	<b>Практическое занятие №19.</b> Пресс.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2;

положения лежа.			ЛР 6,9
<b>Тема 3.3.</b> Упражнения на перекладине.	<b>Практическое занятие №20.</b> Упражнения на перекладине -подтягивание.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.4.</b> Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	<b>Практическое занятие №21.</b> Упражнения на брусьях и гимнастической стенке.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.5.</b> Подтягивание.	<b>Практическое занятие №22.</b> Подтягивание (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.6.</b> Гибкость.	<b>Практическое занятие №23.</b> Упражнения на гибкость и на осанку.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.7.</b> Техника лазания по канату.	<b>Практическое занятие №24.</b> Лазание по канату с помощью ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.8.</b> Совершенствование техники лазания по канату.	<b>Практическое занятие №25.</b> Совершенствование техники лазания по канату без ног и с помощью ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.9.</b> Прыжки через скакалку.	<b>Практическое занятие №26.</b> Прыжки через скакалку на время - зачет	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 3.10.</b> Отжимание.	<b>Практическое занятие №27.</b> Силовые упражнения.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Лыжный спорт.	<b>Практическое занятие №28.</b> Т.Б. на лыжах, лыжный спорт, ходьба на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.2.</b> Строевые приемы на лыжах.	<b>Практическое занятие №29.</b> Строевые упражнения на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Практическое занятие №30.</b> Одновременный бесшажный ход.	2	ОК 8;

Техника одновременного бесшажного хода.			ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.4.</b> Техника попеременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие №31.</b> Ходьба на 1 км. Попеременный одношажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.5.</b> Техника попеременного двухшажного хода.	<b>Практическое занятие №32.</b> Ходьба на 1 км. Попеременный двухшажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.6.</b> Техника попеременного четырехшажного хода.	<b>Практическое занятие №33.</b> Ходьба на 2 км. Попеременный четырехшажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.7.</b> Техника одновременный одношажного хода.	<b>Практическое занятие №34.</b> Ходьба на 2 км. Одновременный одношажный ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.8.</b> Техника подъемов.	<b>Практическое занятие №35.</b> Техника подъемов на лыжах (лесенкой, елочкой).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.9.</b> Техника спусков.	<b>Практическое занятие №36.</b> Техника спусков на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.10.</b> Коньковый ход.	<b>Практическое занятие №37.</b> Ходьба на 3 км. Коньковый ход.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.11.</b> Техника торможения.	<b>Практическое занятие №38.</b> Техника торможения на лыжах.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.12.</b> Техника поворотов.	<b>Практическое занятие №39.</b> Техника поворотов на лыжах в движении	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.13.</b>	<b>Практическое занятие №40.</b> Прохождение дистанции 3-5 км (зачет).	2	ОК 8;

Прохождение дистанции 3-5 км.			ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.14.</b> Эстафетный бег на лыжах.	<b>Практическое занятие №41.</b> Эстафета 4х1 км.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 4.15.</b> Игры на лыжах.	<b>Практическое занятие №42.</b> Подвижные игры на лыжах.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	<b>Практическое занятие №43.</b> Подвижные игры на лыжах.	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	<b>Практическое занятие №44.</b> Т.Б. на занятиях по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.2.</b> Техника перемещения.	<b>Практическое занятие №45.</b> Баскетбол. Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.3.</b> Передачи мяча.	<b>Практическое занятие №46.</b> Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.4.</b> Ведение мяча.	<b>Практическое занятие №47.</b> Введение мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.5.</b> Броски в кольцо.	<b>Практическое занятие №48.</b> Броски в кольцо со штрафной линии, 3-х очковой зоны.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.6.</b> Техника защиты.	<b>Практическое занятие №49.</b> Техника защиты.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.7.</b> Учебная игра.	<b>Практическое занятие №50.</b> Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	<b>Практическое занятие №51.</b> Учебная игра.	2	
<b>Тема 5.8.</b> Игра в регби.	<b>Практическое занятие №52.</b> Игра в регби по упрощённым правилам.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

<b>Тема 5.9.</b> Правила игры в волейбол. Учебная игра.	<b>Практическое занятие №53.</b> Волейбол. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.10.</b> Техника перемещения.	<b>Практическое занятие №54.</b> Техника перемещения.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.11.</b> Нижние подачи.	<b>Практическое занятие №55.</b> Нижняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.12.</b> Верхние подачи.	<b>Практическое занятие №56.</b> Верхняя прямая и боковая подача	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.13.</b> Передачи мяча	<b>Практическое занятие №57.</b> Передачи мяча на месте и в движении.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.14.</b> Нападающие удары.	<b>Практическое занятие №58.</b> Нападающие удары.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.15.</b> Приемы мяча.	<b>Практическое занятие №59.</b> Верхние и нижние приемы мяча.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.16.</b> Блок.	<b>Практическое занятие №60.</b> Блок одиночный и групповой.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.17.</b> Учебная игра.	<b>Практическое занятие №61.</b> Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
	<b>Практическое занятие №62.</b> Двусторонняя игра	2	
<b>Тема 5.18.</b> Футбол. Техника ударов.	<b>Практическое занятие №63.</b> Футбол. Техника удара по мячу.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.19.</b> Приемы мяча.	<b>Практическое занятие №64.</b> Техника приема мяча.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.20.</b>	<b>Практическое занятие №65.</b> Техника ведения мяча.	2	ОК 4, 8;

Ведение мяча			ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 5.21.</b> Учебная игра.	<b>Практическое занятие №66.</b> Двусторонняя игра.	2	ОК 4, 8;
	<b>Практическое занятие №67.</b> Двусторонняя игра.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Стили плавания.	<b>Практическое занятие №68.</b> Т.Б. на занятиях по плаванию. Стили плавания.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.2.</b> Техника плавания «кроль на груди».	<b>Практическое занятие №69.</b> Техника плавания способ «кроль на груди».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.3.</b> Техника плавания « кроль на спине».	<b>Практическое занятие №70.</b> Техника плавания способом « кроль на спине».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.4.</b> Техника плавания «брасс».	<b>Практическое занятие №71.</b> Техника плавания способом «брасс».	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.5.</b> Техника стартов.	<b>Практическое занятие №72.</b> Техника стартов.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.6.</b> Техника поворотов.	<b>Практическое занятие №73.</b> Техника поворотов.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
Тема 6.7. Техника ныряния.	<b>Практическое занятие №74.</b> Техника ныряния в длину и глубину.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 6.8.</b> Подвижные игры в воде.	<b>Практическое занятие №75.</b> Игры в воде.	2	ОК 4, 8;
	<b>Практическое занятие №76.</b> Игры в воде.	2	ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Раздел 7. Атлетическая подготовка</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Упражнения на перекладине.	<b>Практическое занятие № 77.</b> Выполнение силовых упражнений на перекладине.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

<b>Тема 7.2.</b> Упражнения на брусьях.	<b>Практическое занятие №78.</b> Выполнение силовых упражнений на брусьях.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 7.3.</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Практическое занятие №79.</b> Выполнение упражнений для мышц живота и прыжковых упражнений.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 7.4.</b> Упражнения на гимнастической стенке.	<b>Практическое занятие №80.</b> Выполнение упражнений для мышц живота и ног.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 7.5.</b> Упражнения с гантелями.	<b>Практическое занятие №81.</b> Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 7.6.</b> Упражнения с гириями.	<b>Практическое занятие №82.</b> Выполнение силовых упражнений с гириями.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Спортивная ходьба.	<b>Практическое занятие №83.</b> Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Спортивная ходьба с чередованием обычной ходьбой.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.2.</b> Бег на 60 и 100 м.	<b>Практическое занятие №84.</b> Техника бега на короткие дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.3.</b> Низкий старт.	<b>Практическое занятие №85.</b> Низкий старт и стартовый разгон.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.4.</b> Совершенствование низкого старта.	<b>Практическое занятие №86.</b> Совершенствование низкого старта (100 м – зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.5.</b> Бег 200 и 400 м.	<b>Практическое занятие №87.</b> Техника бега на средние дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.6.</b> Бег на 1500 и 2000 м.	<b>Практическое занятие №88.</b> Техника бега на длинные дистанции.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2;

			ЛР 6,9
<b>Тема 8.7.</b> Бег 400 м.	<b>Практическое занятие №89.</b> 400 м – зачет, кросс 1200 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.8.</b> Челночный бег.	<b>Практическое занятие №90.</b> Кросс 1000 м, челночный бег 5x10 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.9.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие №91.</b> Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.10.</b> Техника метания.	<b>Практическое занятие №92.</b> Техника метания гранаты.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.11.</b> Эстафетный бег 2x100м.	<b>Практическое занятие №93.</b> Эстафетный бег 2x100м. Кросс 1200 м,.	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.12.</b> Бег 800м.	<b>Практическое занятие №94.</b> 800 м - зачет, кросс 1600 м.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.13.</b> Эстафетный бег 4x100 м.	<b>Практическое занятие №95.</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м,	2	ОК 4, 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.14.</b> Техника прыжка в длину.	<b>Практическое занятие №96.</b> Техника прыжка в длину с места.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.15.</b> Совершенствование техники прыжка в длину.	<b>Практическое занятие №97.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места (зачет).	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.16.</b> Техника прыжка в высоту.	<b>Практическое занятие №98.</b> Техника прыжка в высоту.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Тема 8.17.</b> Кросс.	<b>Практическое занятие №99.</b> Кросс 2000 м – зачет.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9

<b>Тема 8.18.</b> Спортивная ходьба.	<b>Практическое занятие №100.</b> Спортивная ходьба чередование с ходьбой.	2	ОК 8; ПК 1.1, 1.2; ЛР 6,9
<b>Всего</b>		<b>200</b>	

### 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. Близнаевская, А. Ю. Близнаевский [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.

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