

Бюджетное учреждение профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Белоярский политехнический колледж»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 3 от «10» ноября 2025 г.



**Рабочая программа дисциплины**  
**«БД. 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

программы подготовки специалистов среднего звена  
к ОПОП по специальности СПО  
09.02.09 «Веб-разработка»

Белоярский, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БД.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	17

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 «Веб-разработка»

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></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><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>a) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</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> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реально-</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> </ul> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

	<p>го, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	производственной деятельности с целью
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<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>- сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</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 ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать</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> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</li> </ul>

	<p>ответственность за решение;</p> <p>-оценивать приобретенный опыт;</p>	
ПК 1.1. Определять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.	<p>Личностные результаты в части гражданского воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> </ul> <p>в части духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> </ul> <p>в части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям; индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>

--	--	--

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем учебного предмета (максимальный)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	60
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	6
Самостоятельные занятия	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета БД.07 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>2/-</b>	
<b>Тема 1 Основы здорового образа жизни</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1. Здоровье и здоровый образ жизни. Современное состояние физической культуры и спорта.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.
Тема 1.2 Теоретические основы техники безопасности на уроках физической культуры и спорта	Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физкультурой и спортом и использование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях 2 Извлечения из методических указаний по разработке правил и инструкций по охране труда Инструкция по охране труда при проведении занятий по: 2.1. гимнастике 2.2. легкой атлетике 2.3. лыжному спорту 2.4. плаванию 2.5. футболу, волейболу, баскетболу, теннису 2.6. при проведении спортивных соревнований 2.7. при проведении занятий в тренажерном зале	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.
<b>Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>7/6</b>	
Тема 2.1 Составление и проведение	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>	1	ОК 01, ОК 04,

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий</b>	<b>Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 08 ПК 1.1.
Тема 2.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Практическое занятие</b> <b>Профессионально ориентированное содержание</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.
Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Практическое занятие</b> <b>Профессионально ориентированное содержание</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.  <b>Практическое занятие</b> <b>Профессионально ориентированное содержание</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2 2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.
<b>Основное содержание</b>		<b>61/60</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>	
		<b>Практические занятия</b>	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Техника безопасности на занятиях л/а. Техника бега по прямой. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на средние	Высокий старт, бег по дистанции, техника бега по виражу, финиширование.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий</b>	<b>Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
Тема 1.3 Совершенствование техники эстафетного бега	Эстафетный бег 4 по 100 метров. Техника и правила и передачи эстафетной палочки, коридор для передачи эстафеты	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Освоение техникой кроссового бега.	Чередование ходьбы и бега	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 Совершенствование техники метания малого мяча.	Удержание снаряда, разбег, с крестный шаг, метание снаряда. Тестирование	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14/14</b>	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения по площадке	Техника безопасности на уроках по волейболу. Действующие правила игры. Упрощенные правила игры.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху.	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами, специальные упражнения в парах с перемещением.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	Имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Совершенствование техники подачи мяча.	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; упражнения для обучения верхней прямой подаче;	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Совершенствование техники приема мяча с подачи	Специальные упражнения в парах без сетки; специальные упражнения в тройках без сетки; специальные упражнения в паре через сетку.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.6 Изучение технике выполнения нападающих ударов	Упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Учебно-тренировочная игра	Игра по упрощенным правилам, по заданию.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическая часть</b>		

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий</b>	<b>Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1/-</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.1.
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	1	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13/13</b>	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Функциональные и морфологические изменения организма трудающихся, происходящие в производственных условиях.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Комплексы физических упражнений для профилактики и лечения боли и усталости в позвоночнике.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3 Освоение техники упражнения с обручем.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.4 Освоение техники упражнения в равновесии	Соединения на бревне; передвижения, прыжки, повороты, перевороты, танцевальные элементы.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.5 Освоение техники акробатических упражнений.	Совершенствование техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.6 Освоение техники прыжков через скакалку.	Прыжки через скакалку (одиночные, в парах, групповые)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.7 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня:	: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 5. Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>13/13</b>	
Тема 5.1. Техника безопасности на	Разъяснение требований, предъявляемых к спортивной одежде, обуви, инвен-	1	ОК 01, ОК 04,

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий</b>	<b>Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
занятиях настольным теннисом. Правила игры. Хватка ракетки, игровая стойка	тарю; Обучение игровой стойке; Обучение хватке ракетки, и владению ракеткой;		ОК 08
Тема 5.2. Изучение подачи мяча. ( справа и слева )	Подача плоским ударом без вращения справа по прямой. Подача плоским ударом без вращения слева по прямой. Прием подачи плоским ударом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Изучение техники удара откидкой ( справа и слева )	Показать: замах (сгибание руки в локте до предела Имитация удара откидкой по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища. Имитация работы отдельных частей руки и туловища в шеренге (круге)	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.5. Изучение наката техники мяча. Учебная игра	Изучение особенностей данного приема. Накат справа по диагонали.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.6. Изучение техники приёма мяча. Учебная игра	Прием подачи плоским ударом. Прием подачи срезкой Прием подачи накатом.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.7. Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Игра срезками Судейская практика одиночных соревнований	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 6. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10/10</b>	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Совершенствование техники метания гранаты.	Повторение техники безопасности Удержание снаряда, разбег, скрещный шаг, метание снаряда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Техника выполнения. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Тестирование	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.3 Освоение техникой кроссового бега.	Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.4 Бег по различному грунту и рельефу	Ходьба и бег по дистанции кросса Бег по различному грунту и рельефу	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.5 Кросс 2000 метров	Без учёта времени	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. /	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>72</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

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

##### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Юрайт, 2021. – 493 с. – URL: <https://www.book.ru/book/919549/view2/1>.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 1 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2022. – 254.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для СПО. В 2 ч. Ч. 2 / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2021. – 441.
4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учеб. для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М. : Юрайт, 2021. – 240 с.
5. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2022. – 297 с. – URL: <https://www.book.ru/book/919549/view2/1>. – (Дата обращения: 25.10.2021).
7. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 191 с.
8. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для СПО / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2021. – 304 с.
9. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учеб. для бакалавров / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2021. – 320 с.
10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2021. – 173 с.
11. Бурякин, В. Ф. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. для СПО / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынишин. – М.: КноРус, 2022. – 278 с.
12. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2021. – 214 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учеб. для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2018. – 181 с.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2018. – 461 с.
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учеб. пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., пер. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 402 с.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Юрайт, 2018. – 125 с. – URL: <https://biblio-online.ru/viewer/3263BEE5-EAC4-4E24-A8A6>.

CEFB1890DFF/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka#page/1. – (Дата обращения: 25.10.2018).

6. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для бакалавров / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 255 с.

7. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для бакалавров / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщинина. – М. : КноРус, 2019.

8. Колодницкий, Г. А. Теория и история физической: учеб. для СПО: дополнительные материалы / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2018.

9. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.

**Интернет-ресурсы:**

1. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. Режим доступа:  
<https://resh.edu.ru> Электронная библиотечная система

«Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. Режим доступа:  
<https://нэб.рф>

4. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса

		<p>упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.	Темы 1,2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>