

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Рыбинское ордена «Знак Почета» училище
имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
Рыбинского ордена «Знак Почета»
училища имени В.И. Калашникова –
филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»


/Вятков В.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебной дисциплины

26.02.02

код

Судостроение

наименование специальности (ей)

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **26.02.02 Судостроение**

Организация – разработчик: Рыбинское ордена «Знак Почета» училище имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Составитель: Хрящева А.М. – преподаватель первой квалификационной категории

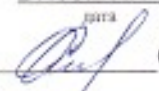
Рабочая программа
рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК

от 26.08.2026 протокол № 1
дата

Председатель ЦМК


подпись /Баханов А.В.
ФИО

УТВЕРЖДЕНА
Методическим советом
Рыбинское ордена «Знак Почета» училище
имени В.И. Калашникова –
филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

27.08.2026 протокол № 1
дата
секретарь МС  Смирнова О.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **26.02.02 Судостроение** среднего профессионального образования, входящей в состав укрупненной группы **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (квалификация – техник)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	178
в т.ч.	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	178
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестре.	

2.2.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элементу программы
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5
	Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: вы ход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 метров.		
	Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		
Тема 1.4. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Эстафетный бег. Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		

Тема 1.6. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
Раздел 2. Спортивные игры.		10	
Тема 2.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.		
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Перемещения, остановки, повороты, передачи мяча.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Передачи и ведение мяча.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Техника броска в кольцо.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Техника штрафных бросков.	2	
	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. Сдача контрольного норматива.	2	
Раздел 3. Учебно-методический		8	
Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств	Содержание учебного материала:	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости	Содержание учебного материала:	4	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Средства, методы и приёмы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		
Дифференцированный зачёт 2 курс 3 семестр			
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости	Содержание учебного материала:	4	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Основные методики воспитания ловкости. Средства, методы и приёмы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности.		
	Основные методики воспитания ловкости. Требования к методике развития ловкости.		

Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1 Виды лыжного хода	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Одновременный бесшажный, одношажный ход	2	
	Двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	Полуконьковый и коньковый ход.	2	
Тема 4.2. Передвижение по пересечённой местности	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Повороты, торможения	2	
	Прохождение спусков, подъёмов и неровностей	2	
	Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	2	
Раздел 5. Спортивные игры		10	
Тема 5.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Волейбол. Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	
	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.	2	
	Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.	2	
Раздел 6. Оздоровительная гимнастика		6	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика. Специальный	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	

комплекс упражнений	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	
Дифференцированный зачёт 2 курс 4 семестр			
Раздел 7 Лёгкая атлетика		12	
Тема 7.1. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м	2	
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	
Тема 7.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.	2	
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.	2	
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.	2	
Тема 7.4. Метание легости	Содержание учебного материала: Меры безопасности при метаниях. Изучение техники метания легости.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Раздел 8. Спортивные игры		10	
Тема 8.1 Основные техники баскетбола	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Совершенствования техники владения мячом. Броски на точность попадания.	2	
	Техника и тактика игры в нападении. Штрафные броски.	2	
	Техника и тактика игры в защите. Штрафные броски.	2	
	Передачи в парах, быстрый отрыв. Учебная игра.	2	
	Двухсторонняя учебная игра. Сдача зачётной комбинации.	2	

Раздел 9. Гимнастика		10	
Тема 9.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала:		
	Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики. Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающийся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника –наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены(достать пальцами до середины голени).	1	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Тема 9.2. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала:		
	Бег. Старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения), упражнения в парах, подпрыгивание, подъём с переворотом. Упражнения на расслабление.	1	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Тема 9.3. Акробатические упражнения. Основы методики воспитания общей выносливости.	Содержание учебного материала:		
	Кувырки, перекаты, переворот боком, стойки. Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Тема 9.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Содержание учебного материала:		
	Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса. Упражнения на перекладине: висы, перемахи, обороты, подъёмы, соскоки, подтягивания, выход силой, подъём переворот.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Тема 9.5. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала:		
	Подъёмы махом – вперёд, назад, стойка на плечах, кувырки вперёд, назад, соскоки.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Выполнение зачётной комбинации на брусьях. Отжимание – зачёт.	2	
Дифференцированный зачёт 3 курс 5 семестр			
Раздел 10. Учебно-методический.		4	
Тема 10.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Содержание учебного материала:		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Тема 10.2.	Содержание учебного материала:		

Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Раздел 11. Спортивные игры		12	
Тема 11.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Повторение правил игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, подача мяча, передача мяча. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Учебная игра.	2	
	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Учебная игра.	2	
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	
	Воспитание ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. Сдача нормативов	2	
	Воспитание ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	
Раздел 12. Гири		8	
Тема 12.1 Основные техники толчка и рывка	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики. Техника выполнения толчка.	2	
	Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики. Техника выполнения рывка.	2	
	Выполнение комплекса оздоровительной гимнастики. Совершенствование техники выполнения рывка и точка.	2	
	Сдача зачётных нормативов	2	
Дифференцированный зачёт 3 курс 6 семестр			
Раздел 13. Легкая атлетика		6	
Тема 13.1. Бег на короткие	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07,
	Воспитание выносливости. Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	

дистанции.	Переменный, повторный и интервальный бег. Бег 100 метров – зачёт.	2	ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Совершенствование бега по пересечённой местности.	2	
Раздел 14. Гимнастика		10	
Тема 14.1. Комплексы утренней производственной гимнастики.	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Проведение комплексов утренней гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
	Проведение комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	
Тема 14.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Равновесие, кувырки, поворот боком, перекаты, стойка на руках.	2	
Тема 14.3. Упражнения на перекладинах	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Висы, перемах, обороты, соскоки. Подтягивания, выход силой, подъём с переворотом.	2	
Тема 14.4. Упражнения на брусках	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Подъёмы махом в упор, стойка на плечах, кувырки вперёд, назад, уголок, соскоки.	2	
Раздел 15. Спортивные игры		16	
Тема 15.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:		
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.	2	
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.	2	

	Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	
Дифференцированный зачёт 4 курс 7 семестр			
Тема 15.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Содержание учебного материала:	14	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Совершенствование техники владения мячом. Воспитание быстроты, ловкости. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Учебная игра.	2	
	Техника игры в защите: приём мяча одной рукой, двумя руками, блокирование.	2	
	Техника игры в нападении. Нападающий удар.	2	
	Воспитание ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. Сдача нормативов	2	
	Элементы тактики игры в защите и нападении.	2	
	Тренировка и учебная игра. Сдача зачётных комбинаций.	2	
Раздел 16. Гири		4	
Тема 16.1. Совершенствование техники толчка и рывка	Содержание учебного материала:		ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Совершенствование техники выполнения толчка	2	
	Сдача зачетных нормативов	2	
Раздел 17. Лёгкая атлетика		8	
	Совершенствование бега по пересечённой местности.	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
	Кроссовая подготовка на средние дистанции.	2	
	Бег на средние дистанции. 3000 метров – зачёт.	2	
Тема 17.2 Метание легости	Содержание учебного материала: Метание легости. Зачёт	2	ОК02-ОК04, ОК07, ОК08, ПК3.2, ПК3.5.
Дифференцированный зачёт 4 курс 8 семестр			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:

Спортивный зал: Мячи, гири, штанги, теннисные столы, тренажеры и другое снаряжение, и оборудование для различных видов спортивных занятий

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговые дорожки, футбольное поле с воротами, спортивная площадка для занятий баскетболом, волейболом и большим теннисом, полоса препятствий, хоккейный корт, площадка со спортивными снарядами, освещение, раздевалки, трибуны

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Электронные издания

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517708>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
3. 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. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

<https://user.gto.ru>- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Уметь:		
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	
- 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).	Сдача норм ГТО	
Знать:		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Применение знаний в профессиональном и социальном развитии	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта
- оздоровительную систему физического воспитания.	применение оздоровительной системы физического воспитания	
- основы здорового образа жизни	соблюдение основ здорового образа жизни	