

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

РОВЕНЬКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «луганский государственный педагогический университет»  
(Ровеньковский колледж (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной дисциплины

СОО. 01.06. Физическая культура

*(код, наименование учебной дисциплины)*

46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

*(код, наименование специальности)*

очная

*(форма обучения - очная)*

на базе основного общего образования

2024

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины математика разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), также примерной рабочей программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» базового уровня для профессиональных образовательных организаций, разработанной ФГБОУ ДПО «ИРПО».

Организация разработчик: Ровеньковский колледж (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет»

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии \_\_\_\_\_ М.А Постникова  
(подпись Ф.И.О.)

Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ И.С. Титаренко  
МП (подпись Ф.И.О.)

Составитель(и):

Преподаватель

Ровеньковский колледж

(филиал) ФГБОУ ВО ЛГПУ

должность, наименование

образовательной организации (учреждения)

\_\_\_\_\_ Е.Е. Зубченко  
(подпись) Ф.И.О.

Эксперт (ы):

Методист

(должность, наименование

образовательной организации (учреждения)

\_\_\_\_\_ Ященко Д.А.  
(подпись) Ф.И.О

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ.**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура  
(название учебной дисциплины)

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение»

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у 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 компетенций.

Коды и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
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><li>- Овладение универсальными коммуникативными действиями:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ совместная деятельность:</li></ul></li><li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</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</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: <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> </li> </ul>	<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<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>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</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</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</li> </ul>

	<p>план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
--	---	--

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Базовый уровень</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	72
<b>в т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	12
практические занятия	60
<b>Промежуточная аттестация (в соответствии с учебным планом образовательной организации (учреждения))</b>	<b>Зачет, зачет с оценкой</b>

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (прислужив)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>12</b>	ОК04,ОК08
<b>Основное содержание</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. 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		ОК04, ОК08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания . Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха , профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		ОК04, ОК08
	2. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика,		ОК04, ОК08



	оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK04, OK08
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	4. Физические качества, средства их совершенствования.		
<b>*Профессионально ориентированное содержание ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		<b>4</b>	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK04, OK08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная Физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	2	OK04, OK08
	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.		

для подготовки	2.Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел №2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	58	ОК04, ОК08
Методико-практические занятия		10	ОК04, ОК08
*Профессионально ориентированное содержание		10	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм Организации занятий Физической культурой.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК04, ОК08
	Практические занятия	2	
	3. 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».		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК04, ОК08
	Практические занятия	2	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК04, ОК08
	Практические занятия	2	
	5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики		

при решении профессионально-ориентированных задач	будущей профессиональной деятельности.		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Основное содержание</b>		<b>18</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержание работоспособности, развитие основных физических качеств.		
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	
	13.ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений , строевых приёмов : построений, перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14.ОРУ без предметов и с предметом; в парах, группах, на снарядах и тренажёрах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, метание и ловля, поднимание и перенос груза, прыжки.		
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	2	

	15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на параллельных брусьях (юноши)			
	16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).			
Тема 2.7 (3) Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08	
	<b>Практические занятия</b>	4		
	17.Освоение акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	18. Совершенствование акробатических элементов.			
	19. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			
	<b>Девушки</b>			<b>Юноши</b>
	И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперёд ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад через плечо в упор, стойка на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.			И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – Кувырок вперёд – кувырок вперёд в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками – силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.
Тема 2.7 (4) Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08	
	<b>Практические занятия</b>	4		
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в			

	т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол и т.д. )		
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
<b>2.8 Спортивные игры (практические занятия 20 - 28)</b>		<b>20</b>	ОК04, ОК08
Тема 2.8 (1) Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	20.ТБ на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъёма, внутренней, внешней частью подъёма; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановка мяча подошвой.		
	21.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	22. Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	24-25. ТБ на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.		
	26 . Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

Тема 2.8 (3) Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	ТБ на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в нападении.		
	Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
Тема 2.8 (4) Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещение игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
Тема 2.8 (5) Теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	ТБ на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча).		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК04, ОК08
	<b>Практические занятия</b>	12	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		

	Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет, зачет с оценкой)</b>			ОК04, ОК08
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры:**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для футбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект),  
граната для метания, ядро для толкания.



### **Общефизическая подготовка:**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12ступеней), комплект медболов №3.

### **Подвижные игры:**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

### **Оборудование для проведения соревнований:**

Скамейка для степ-теста–пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (для ведения мониторинга и иных документов).

### **Прочее:**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в

образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

#### 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.

Общая /профессиональная компетенция	Раздел/ Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 1. Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы: 2.1.- 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда;</li> <li>- защита презентации/ доклада-презентации;</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Темы: 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы: 2.1.- 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных особенностей;</li> <li>- составление профессиограммы;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита рефератов;</li> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- контрольное тестирование;</li> <li>- составление комплекса упражнений;</li> <li>- оценивание практической работы;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача нормативов ГТО;</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачёте</li> </ul>

5.ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Председатель ПЦК (Фамилия, инициалы, подпись)	Зам. директора по учебной работе (Фамилия, инициалы, подпись)