



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная  
организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
АНПОО «МАНО»  
Колледж

ПРИНЯТО

Решением Педагогического  
совета

АНПОО «МАНО»

Протокол № *01-01/9 от*

*23.05.2025 г.*



УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНПОО «МАНО»

 В.И. Гам

*23 мая 20 25 г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по дисциплине  
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.07 Банковское дело  
Квалификация: Специалист банковского дела

Заочная форма обучения

Омск, 2025

Программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 ноября 2023 г. № 856.

Организация-разработчик: АНПОО «Многопрофильная Академия непрерывного образования».

Разработчик: Дьякова Л.Н., преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      | стр.      |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>             | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>        | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>            | <b>13</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>14</b> |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b> | <b>15</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04  | организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                       | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности                                                                                                                                        |
| ОК 08  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                         | <b><i>Объем в часах</i></b> |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b> | <b><i>144</i></b>           |
| <b>в т. ч.:</b>                                   |                             |
| теоретическое обучение                            | <b><i>6</i></b>             |
| практические занятия                              | <b><i>6</i></b>             |
| Самостоятельная работа обучающегося               | <b><i>126</i></b>           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                   | <b><i>6</i></b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                        | 2                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                       | 4                                                                     |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                                                                       |
| Тема 1. Средства физической культуры     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | ОК 04, 08                                                             |
|                                          | <b>Лекция.</b> Средства физической культуры. Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.                                                                                                  | 2                                                                       |                                                                       |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Зоны риска физического здоровья воспитателя.                                                                                                                                                                   | 2                                                                       |                                                                       |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Средства профилактики перенапряжения, стресса                                                                                                                                                                  | 2                                                                       |                                                                       |
| Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | ОК 04, 08                                                             |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                                                                       | 4                                                                       |                                                                       |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | ОК 04, 08                                                             |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров                                                 | 2                                                                       |                                                                       |
| Тема 4. Прыжки в длину с разбега         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | ОК 04, 08                                                             |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений                                                                                                            | 2                                                                       |                                                                       |
| Тема 5. Метание мяча                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | ОК 04, 08                                                             |
|                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. | 4                                                                       |                                                                       |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |           |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| Тема 6.<br>Спортивная ходьба                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.                                                                                                                            | 2  |           |
| Тема 7.<br>Эстафетный бег                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах                                                                                                                                  | 2  |           |
| Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время                                      | 2  |           |
| Тема 9.<br>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр                                                                                                                            | 2  |           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1  |           |
| <b>Всего</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 27 |           |
| Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |           |
| Тема 10.<br>Передвижение, остановки, повороты          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите                                                                                           | 2  |           |
| Тема 11. Передачи мяча                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                               | 2  |           |
| Тема 12. Ведения мяча                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 4  |           |
|                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                      |    | ОК 04, 08 |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
| Тема 13. Бросок в корзину                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                            | 2 |           |
| Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.                                                         | 2 |           |
| Раздел 3. Лыжная подготовка                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |           |
| Тема 15. Строевые упражнения с лыжами                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пятки лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.                                                                    | 2 |           |
| Тема 16. Классические хода                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.                          | 4 |           |
| Тема 17. Переходы с хода на ход в классических ходах            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 4 |           |
| Тема 18. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения                             | 4 |           |
| Тема 19. Проведение соревнований по лыжным гонкам               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                    |   | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                                                                                                                                  | 2 |           |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Прохождение дистанции 2 км. На лыжах без учета времени                                                                                                                                                                 | 2 |           |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| Промежуточная аттестация (4 семестр)                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1  |           |
| Всего                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 31 |           |
| Раздел 4. Гимнастика                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |           |
| Тема 20.<br>Физические упражнения                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |
|                                                         | <b>Лекция.</b> ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                                                                                           | 2  |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                         | 4  |           |
| Тема 21.<br>Современные оздоровительные виды гимнастики | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                              | 4  |           |
| Тема 22.<br>Акробатика                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 4  |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов                                                                                                                                                                             | 4  |           |
| Раздел 5. Лёгкая атлетика                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |           |
| Тема 23. Бег на короткие дистанции                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |
|                                                         | <b>Практическое занятие.</b> Бег на короткие дистанции 100 – 200 м.                                                                                                                                                                                                                        | 2  |           |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.                                                             | 4  |           |
| Тема 24.<br>Кроссовая подготовка                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |
|                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение спец. Беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости                                                                                                                                 | 4  |           |
|                                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                              |    | ОК 04, 08 |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |           |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| Тема 25. Прыжки в длину.                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                                                         | 4  |           |
| Тема 26. Эстафетный бег                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении                                                                                                          | 4  |           |
| Тема 27. Подвижные игры и эстафеты                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров    | 4  |           |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |           |
| <b>Всего (5 семестр)</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 42 |           |
| Раздел 6. Лыжная подготовка                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |           |
| Тема 28. Попеременный двухшажный ход                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, поперечного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.          | 2  |           |
| Тема 29. Одновременные ходы                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно – одношажный, одновременно – двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно – одношажного, одновременно – двухшажного хода. | 4  |           |
| Тема 30. Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |
|                                                                 | <b>Лекция.</b> Переход с одновременных ходов на поперечный двухшажный ход и переход с поперечного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.                                                                             | 4  |           |
|                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                          |    | ОК 04, 08 |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
| Тема 31.<br>Подвижные игры и эстафеты на лыжах.    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».                   | 4 |           |
| Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |           |
| Тема 32. Техника передвижения волейболиста.        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                                                                         | 2 |           |
| Тема 33. Прием и передача мяча.                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | 4 |           |
| Тема 34. Подача мяча                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                        | 4 |           |
| Тема 35. Техника игры в волейбол                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).                                                                        | 2 |           |
| Тема 36.<br>Двухсторонняя игра.                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                                                                                                                                                  | 2 |           |
| Тема 37.<br>Подвижные игры с элементами волейбола. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |
|                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».                                                                                     | 2 |           |
| Раздел 8. Легкая атлетика                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |           |
|                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | ОК 04, 08 |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |           |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|
| Тема 38. Бег на короткие дистанции. | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.                                                                             | 4   |           |
| Тема 39. Бег на длинные дистанции   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |     | ОК 04, 08 |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта.                                             | 4   |           |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 4   |           |
| Дифференцированный зачет            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2   |           |
| Всего за семестр                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 44  |           |
| Всего:                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 144 |           |

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

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

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.2 примерной образовательной программы по специальности.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Методы оценки                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                 | <p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>                                                                                                                                                                                             | <p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>                                                               |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |
| <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> | <p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p> | <p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p> |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|                                                      |              |
|------------------------------------------------------|--------------|
| № изменения, дата изменения; № страницы с изменением |              |
| <b>БЫЛО</b>                                          | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:<br><br>Подпись лица внесшего изменения    |              |