

**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)**

Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор по
учебной работе

 А.В. Абилов

2026 г.

Регистрационный № 11.08.26/12



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

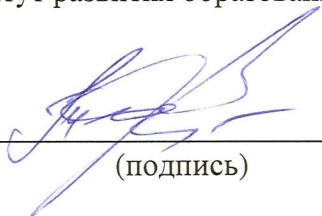
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
(код и наименование специальности)

квалификация
системный администратор

Санкт-Петербург
2026

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОД.12) среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 26 марта 2026 г., протокол № 3. и примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования».

Составитель:
Преподаватель



(подпись) Т.В. Тимошенко

СОГЛАСОВАНО
Главный специалист НТБ УИОР



(подпись) Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (гуманитарных дисциплин)
04 февраля 2026 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

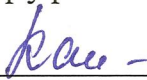


(подпись) О.М. Алексеева

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля
25 февраля 2026 г., протокол № 3

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ



(подпись) Н.В. Калинина

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ



(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД



(подпись) С.И. Ивасишин

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОД.12 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения,	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; деловой сферах общения, в повседневном общении, интернет-коммуникации. - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ОК 08.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--------	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	78
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	70
зачетные занятия	4

2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 1 семестр

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	34
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	34
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	28
зачетные занятия	2

2.1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы, 2 семестр

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем учебной дисциплины	44
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	44
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	42
зачетные занятия	2

2.2. Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр				
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека			1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала			
	1	Занятие 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. 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. 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	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1	Занятие 2. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
технологии укрепления и сохранения здоровья. Тема 1.4 Методика самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.		гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 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. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	1	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня (профессионально ориентированное содержание).	Содержание учебного материала		1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1	Занятие 3. 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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (профессионально ориентированное содержание).		Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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		
Тема 1.7 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм занятий физической культурой. Тема 1.8. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		1	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1	Занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Раздел 2. Баскетбол			6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.1 Техника ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1	Занятие 5. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения, подготавливающие суставы рук к последующей нагрузке.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
места.		Ведение мяча перед собой правой и левой руками попеременно, - то же, но мяч вести одной рукой, изменяя направление отскока, - вести мяч по прямой шагом, затем бегом - вести мяч с изменением направления (зигзагообразно) и обводкой препятствий		
	2	Занятие 6. Бросок мяча с работой ног, -бросок партнеру или в стену без работы ног, - целостное выполнение броска в стену или партнеру, - броски мяча в корзину с близкого расстояния, с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения		
	3	Занятие 7. Передача на длинное и короткое расстояние, в разных направлениях, в сочетании с другими техническими приемами. Подвижные игры		
Тема 2.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 8. Передача в парах в движении после ловли, после ведения мяча. Передачи в движении во встречных колоннах. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.		
	2	Занятие 9. Подвижные игры. Выполнение контрольного норматива – подтягивания на перекладине		
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 10. Изучение техники выполнения штрафного броска и бросков с точек: - штрафные броски в парах сериями по 2–3 броска;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		- штрафные броски в парах до второго промаха; - штрафные броски в парах; - тренировка штрафных бросков двумя мячами. Двухсторонняя игра		
Тема 2.4 Техничко-тактические действия в защите и нападении	Содержание учебного материала		6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 11. ТТД в нападении. Ведение мяча с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра на одно и два кольца. Выполнение контрольного норматива - штрафной бросок (из 10-ти)		
	2	Занятие 12. Игра на одно и два кольца. Выполнение контрольного норматива - штрафной бросок (из 10-ти)		
	3	Занятие 13. ТТД в защите. Защитная стойка. Отбор мяча. Подбор мяча. Заслон		
Тема 2.5 Правила игры в баскетбол и судейство	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия			
	1	Занятие 14. Изучение правил игры, нарушений, фолов, судейства и применение их в учебной игре		
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 15. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Условные обозначения гимнастического зала, строевые приемы на месте, перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Движения в обход, остановка группы в движении.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	2	Занятие 16. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Выполнение контрольного норматива - прыжки через скакалку за 1 минуту		
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	1	Занятие 17. Техника раздельного и поточного способов проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук, основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	2	Занятие 18. Упражнения сидя и лежа. Выполнение контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
2 семестр				
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 19. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения для развития гибкости и координации		
	2	Занятие 20. Освоение акробатических элементов: длинный кувырок (юн), стойка на лопатках (дев), равновесие «ласточка» (дев), стойка на голове(юн), мост (дев). Выполнение контрольного норматива – кувырки вперед – назад. ОФП		
	3	Занятие 21. Совершенствование акробатических элементов. Выполнение контрольного норматива – наклон из положения стоя на гимнастической скамье		
	4	Занятие 22. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения и сами элементы в акробатической комбинации могут изменяться): Девушки: И.П. - О.С.:		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Мост из положения лежа с поворотом через руку - И.П. Юноши: И.П. – О.С.: Длинный кувырок вперед - Кувырок вперед - Кувырок назад в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками-из стойки кувырок вперед в упор присев, И.П.		
Тема 3.4 Общеразвивающие и прикладные упражнения	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 23. Лазание по канату в два и три приема. Упражнения на высокой и низкой перекладинах. Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках. Освоение висов и упоров на гимнастической стенке	2	
Тема 3.5 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 24. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Выполнение контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
Раздел 4. Волейбол				ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4.1 Специальные и подготовительные упражнения волейболиста.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 25. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Освоений положения кистей и пальцев рук на мяче. Стойка и передвижения волейболиста. Передача мяча над собой. Ознакомление с правилами игры и жестами судей. Выполнение контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин		
Тема 4.2 Техника передачи и приема мяча	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 26. Техника верхней передачи и приема мяча сверху и снизу в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Эстафеты с волейбольными мячами		
Тема 4.3 Техника подачи мяча	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 27. Техника нижней подачи и приёма после неё. Техника верхней подачи и приёма после неё. Выполнение норматива - верхняя передача мяча в парах		
Тема 4.4 Техника нападающего удара	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 28. Изучение техники прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара в игре. Блокирование нападающего удара		
Тема 4.5 Решение задач игровой деятельности	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 29. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка элементов игры. Нижняя подача по «зонам». Изучение		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		правил игры и судейство (применение в учебной игре)		
	2	Занятие 30. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Выполнение контрольного норматива – нижняя передача мяча в парах		
Раздел 5. Легкая атлетика				
Тема 5.1 Специальные беговые упражнения легкоатлета	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 31. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Изучение специальных беговых упражнений (СБУ) легкоатлета. Выполнение специальных беговых упражнений (СБУ) на отрезках 30-40 метров. Бег с ускорением по прямой на отрезках 80 - 100 м		
Тема 5.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 32. Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта, бега по дистанции. Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений		
	2	Занятие 33. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: старты из различных положений (лежа, стоя спиной к направлению бега и др.), бег с высокого старта, 3-4 x 30-40 м. Выполнение контрольного норматива 100м		
Тема 5.3 Техника бега на средние	Содержание учебного материала			
		Практические занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
дистанции	1	Занятие 34. Изучение техники бега на средние дистанции. Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50м / 1-2 серии. Специальные беговые упражнения 5х50м / 2-4 серии. Бег с заданной скоростью 5х200м/полное восстановление.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	2	Занятие 35. Переменный кросс (фартлек) 2-4 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»). Бег с высоким подниманием бедра 4х60м, бег с захлестыванием голени 4х60 м, «Семенящий бег» 4х60 м. Выполнение контрольного норматива – 400м. Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин.		
Тема 5.4. Техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 36. Изучение техники бега на длинные дистанции 3000 м – дев., 5000 м – юн. Интервальный бег		
	2	Занятие 37. 1.ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (20-30м). Количество кругов 1-3. Выполнение контрольного норматива 2000 м – дев., 3000 м – юн		
Тема 5.5 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	1	Занятие 38. Изучение правил и техники эстафетного бега. Изучение различных способов передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег		
Тема 5.6 Техника прыжка в длину с	Содержание учебного материала			ОК 01
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
места и с разбега	1	Занятие 39. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжки в длину с места. Отработка разбега с обозначением отталкивания. Прыжки в длину с 9-ти шагов разбега и полного разбега. Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места	2	ОК 04 ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	
Всего:			78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений, оборудование для занятий аэробикой, шведская стенка, мобильное мультимедийное оборудование.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024>.

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	– заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с, 1.7 П-о/с, 1.8 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.8 Р 3, Темы 3.1 – 3.6 Р 4, Темы 4.1 – 4.5 П-о/с, Р 5, Темы 5.1 – 5.4	– фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – выполнение контрольных нормативов – выполнение контрольных нормативов (контрольное упражнение) – выполнение нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете