**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

СПбГУТ))) **Документ подписан простой электронной подписью**

Сертификат: 009b47d8b89b08d0f6
Владелец: Киричек Руслан Валентинович
Действителен с 13.02.2023 по 12.02.2028

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор – проректор по учебной работе
_____ А.В. Абилов
«1» апреля 2026 г.

Регистрационный № 11.08.26/168

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

по специальности

10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем
(код и наименование специальности)

квалификация
техник по защите информации

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 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, 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 _____ Т.В. Тимошенко
(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Главный специалист НТБ УИОР _____ Р.Х. Ахтреева
(подпись)

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

Председатель предметной (цикловой) комиссии: _____ О.М. Алексеева
(подпись)

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 _____ Н.В. Калинина
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ _____ Т.Н. Сиротская
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД _____ С.И. Ивасишин
(подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

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;	- 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

	- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, 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;	- 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

	- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	
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 технологии	**Содержание учебного материала**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1	**Занятие 2.** Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
укрепления и сохранения здоровья. **Тема 1.4 Методика самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.**		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). **Тема 1.6**	**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. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Профессионально-прикладная физическая подготовка (профессионально ориентированное содержание).		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 места.	**Содержание учебного материала**			
	Практические занятия			
	1	**Занятие 5.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения, подготавливающие суставы рук к последующей нагрузке. Ведение мяча перед собой правой и левой руками попеременно,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		- 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; - штрафные броски в парах до второго промаха;		

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; - тренировка штрафных бросков двумя мячами. Двухсторонняя игра		
Тема 2.4 Технико-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		2	
	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		
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		2	
	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		
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** **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	2	ОК 04 ОК 08
Тема 4.2 Техника передачи и приема мяча	**Содержание учебного материала** **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	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.3 Техника подачи мяча	**Содержание учебного материала** **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	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.4 Техника нападающего удара	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** **1** **Занятие 28.** Изучение техники прямого нападающего удара. Отработка техники прямого нападающего удара в игре. Блокирование нападающего удара	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.5 Решение задач игровой деятельности	**Содержание учебного материала** **Практические занятия** **1** **Занятие 29.** Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка элементов игры. Нижняя подача по «зонам». Изучение	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

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 х 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 мероприятия**
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, – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда
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	

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