

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГАЗПРОМ КОЛЛЕДЖ ВОЛГОГРАД ИМЕНИ И.А. МАТЛАШОВА»

УТВЕРЖДЕНО  
директором  
приказ № 140/3 от «27» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств (по отраслям)

(уровень образования при приеме на обучение: среднее общее образование)

Форма обучения: очная, заочная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1582, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «23» декабря 2016 г. № 44917.

**Разработчик:**

Бабичева Галина Викторовна, преподаватель ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова»

Рассмотрено и одобрено цикловой комиссией физического воспитания и БЖД  
Протокол № 10 от «13» июня 2024 г.  
Председатель ЦК – Г.В. Бабичева

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ Е.Ю. Камынина  
«26» июня 2024 г.

**Рецензенты:**

Головинова Ирина Юрьевна, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Воронцова Светлана Георгиевна, преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>34</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	34
3.2. Информационное обеспечение реализации программы .....	34
3.2.1. Основные источники .....	34
3.2.2. Дополнительные источники.....	35
3.2.3. Иные источники .....	35
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ .....</b>	<b>36</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» используется для работы в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

Особое значение дисциплина «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 04, ОК 05, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков (практический опыт), необходимых для профессиональной подготовки по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» актуализируются следующие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт):

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки/ практический опыт
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	организации команды (в спортивных играх), отбора игроков и участников для достижения наилучшего результата
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	особенности социального и культурного контекста, правила оформления документов и построения устных сообщений	грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе	разговорной речи на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям); правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	владения 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

<b>Код и наименование ОК, ПК</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки/ практический опыт</b>
			деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина «Физическая культура» осваивается в 1, 2, 3, 4 семестре на 1 и 2 курсе, общая трудоемкость дисциплины составляет 184 часа.

Виды учебной работы	Объем в часах	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	184	184
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	168	2
в том числе:		
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0
практические занятия	168	2
контрольные работы	0	0
курсовой проект	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16	182
Промежуточная (итоговая) аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)		

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

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 54 часа</b>														
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p><b>Содержание материала.</b> Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения в развернутом строю, в движении, в парах, у опоры, в кругу. Специально–беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, спиной вперед, приставными шагами, с выпрыгиванием вверх, с ускорением. Старт из различных исходных положений, повторный бег по прямой и повороту 30-150 м. Прием контрольных нормативов в беге на 60м., 200м.</p>	8			8		4	4	8				8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<p><b>Содержание материала.</b> Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p>	16			16		8	8	16				16	ОК 01, ОК 04, ОК 08



Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					2 курс	3 курс	ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	Повторный бег на отрезках 100-500м. Равномерный бег в медленном и среднем темпе 1,5-4км. Прием контрольных нормативов в беге на 500м. (дев), 1000м. (юн), 2км. (дев), (юн), марш-бросок 3км (дев), 5км (юн)													
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	<b>Содержание материала.</b> Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление. <b>Практические занятия.</b> Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.	8			8		4	4	8				8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.4 Метание гранаты	<b>Содержание материала.</b> Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда. <b>Практические занятия.</b> Отведение, выпуск снаряда, метание с места, метание с трех шагов, остановка, метание с полного разбега. Прием контрольных нормативов в метании гранаты с разбега на технику. Метание гранаты с разбега на дальность.	8			8		4	4	8				8	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	<p><b>Содержание материала.</b> Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Упражнения на перекладине: подтягивание, поднимание ног из виса. Упражнения на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения для мышц живота, упражнения на гибкость.</p> <p>Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев), поднимание ног из виса на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, гибкость.</p>	14			14		7	7	14				14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 62 часа</b>														
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p><b>Содержание материала.</b> Дистанция, интервал, колона, шеренга.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на</p>	4			4		2	2	4				4	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	месте и в движении). Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.													
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары, набивные мячи)	<p><b>Содержание материала.</b> Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами (дев.)</p> <p>Выполнение контрольного упражнения – толчок от груди двумя руками на технику и на количество раз в зависимости от весовой категории. Техника выполнения упражнений с отягощениями. (дев.)</p>	20			12		6	6	20				20	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с отягощениями в домашних условиях.					8	4	4						

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Тема 2.3 Упражнения с собственным весом.	<p><b>Содержание материала.</b> Разновидности упражнений с собственным весом.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища, поднятие ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжки на одной ноге, на двух ногах.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие ног из виса (количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.</p> <p><b>Физическая культура-часть общей культуры человека. Здоровый образ жизни. ВФСК «ГТО».</b></p>	30			22		11	11	30			2	28	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.					8								

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					2 курс	3 курс	ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
Тема 2.4 Акробатические упражнения.	<p><b>Содержание материала.</b> Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Группировка, перекаты, кувьрки, стойки (на лопатках, на голове, на руках у стены, на руках со страховкой), равновесие на одной ноге («ласточка»), мост (из положения лежа на спине, опусканием назад). Выполнение на технику комплекса акробатических упражнений.</p>	8			8		4	4	8				8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры – 68 часов</b>														
Тема 3.1 Баскетбол.	<p><b>Содержание материала.</b> Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Основные технические элементы. Перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в кольцо с различных расстояний, броски в кольцо после ведения. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам соревнований. Контрольные упражнения: передача</p>	20			20		10	10	20				20	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.					Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР	ПЗ		
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					
	мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований													
<i>Тема 3.2 Волейбол</i>	<p><b>Содержание материала.</b> Правила игры в волейбол. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b> Основные технические элементы. Стойка волейболиста, перемещение, передача мяча сверху и снизу над собой, прием и передача мяча в парах через сетку. Верхняя и нижняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Тактика игры. Игра по правилам соревнований.</p> <p>Контрольные упражнения: передача сверху над собой, передача снизу над собой, передача в парах, передача в парах через сетку, верхняя или нижняя прямая подача. Игра по правилам соревнований.</p>	28			28		14	14	28				28	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<i>Тема 3.3 Футбол.</i>	<p><b>Содержание материала.</b> Правила игры в футбол. Техника безопасности.</p> <p><b>Практические занятия.</b></p>	20			20		10	10	18				18	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	Объем дисциплины, час.				Объем дисциплины, час.		Объем дисциплины, час.				Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы		
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	
			Л	ЛР	ПЗ		2 курс	3 курс		Л	ЛР			ПЗ
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ					ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	Игра по правилам соревнований мини-футбола													
	Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированный зачет)													
<b>Всего:</b>		<b>184</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>84</b>	<b>84</b>	<b>184</b>			<b>2</b>	<b>182</b>		

где Л – лекции, ЛР – лабораторные работы, ПЗ – практические занятия

## Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>1 семестр</b>							
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.</b>							
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.</b>							
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.</b>							
<b>Раздел 3. Спортивные игры – 4 ч.</b>							
<b>Тема 3.3. Футбол - 4 ч.</b>							
1	1. Бег на короткие дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
2	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
3	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	



№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
5	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Метание гранаты 5. Прыжок в длину с места 6. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
6	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты (зачет) 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
7	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места (зачет) 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
8	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
9	1. Бег на средние дистанции 2. Досдача и передача контрольных нормативов по разделу 3. Футбол	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 15 ч.</b>							
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b>							
<b>Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч.</b>							
<b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 8 ч.</b>							
<b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b>							
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
10	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
		2	самостоятельная работа				
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения 5. Физическая культура – часть общей культуры человека. ЗОЖ. ВФСК «ГТО»	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
		2	самостоятельная работа				
12	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
13	1. Упражнения с собственным весом 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
14	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
<b>Раздел 3. Спортивные игры- 24 ч.</b>							
<b>Тема 3.1. Баскетбол - 10 ч.</b>							
15	1.Правила игры. Техника безопасности. 2.Перемещения, остановки, повороты 3.Передачи	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
16	1. Перемещения, остановки, повороты 2. Передачи на месте и в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
17	1. Передачи на месте (зачет) 2. Передачи в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
18	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок (зачет) 3. Броски после ведения 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
19	1.Передачи на месте и в движении 2.Штрафной бросок 3.Броски после ведения (зачет) 4.Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
<b>Тема 3.2. Волейбол - 14 ч.</b>							
20	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
21	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
<b>I курс - 2 семестр</b>							
22	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
23	1. Передача сверху над собой (зачет) 2. Передача снизу над собой (зачет) 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
24	1. Передачи над собой, в парах 2. Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
25	1. Передачи в парах. (зачет) 2. Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
26	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме 2. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 16 ч.</b>							
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b>							
<b>Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 6 ч.</b>							
<b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.</b>							
<b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b>							
27	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
28	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа				
29	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с отягощениями (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа				
30	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
31	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
32	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -14 ч.</b> <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.</b> <b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 5 ч.</b> <b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч.</b> <b>Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.</b> <b>Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.</b> <b>Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч.</b> <b>Тема 3.3. Футбол - 6 ч.</b>							
33	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
34	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
35	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
36	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
37	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1.Бег на средние дистанции (зачет) 2.Элементы общей физической подготовки 3.Прыжок в длину с места 4.Метание гранаты 5.Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
39	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
40	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
41	1.Метание гранаты (зачет) 2.Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
42	1. Передача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
	<b>Всего:</b>	<b>92</b>					



## Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>3 семестр</b>							
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.</b>							
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.</b>							
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.</b>							
<b>Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.</b>							
<b>Раздел 3. Спортивные игры – 4 ч.</b>							
<b>Тема 3.3. Футбол - 4 ч.</b>							
1	1. Бег на короткие дистанции. 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
2	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
3	1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
5	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Метание гранаты 5. Прыжок в длину с места 6. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
6	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты (зачет) 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
7	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места (зачет) 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
8	1. Бег на средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
9	1. Бег на средние дистанции 2. Досдача и передача контрольных нормативов по разделу 3. Футбол	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 15 ч.</b>							
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b>							
<b>Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч.</b>							
<b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 8 ч.</b>							
<b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b>							
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
10	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
		2	самостоятельная работа				
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики. Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
		2	самостоятельная работа				
12	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
13	1. Упражнения с собственным весом 2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
14	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
<b>Раздел 3. Спортивные игры- 24 ч.</b>							
<b>Тема 3.1. Баскетбол - 10 ч.</b>							
15	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
16	1. Перемещения, остановки, повороты 2. Передачи на месте и в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
17	1. Передачи на месте (зачет) 2. Передачи в движении 3. Броски 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
18	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок (зачет) 3. Броски после ведения 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
19	1. Передачи на месте и в движении 2. Штрафной бросок 3. Броски после ведения (зачет) 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>Тема 3.2. Волейбол - 14 ч.</b>							
20	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
21	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра						
<b>4 семестр</b>							
22	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
23	1. Передача сверху над собой (зачет) 2. Передача снизу над собой (зачет) 3. Передачи в парах 4. Верхняя и нижняя прямая подача 5. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
24	1. Передачи над собой, в парах 2. Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3. Учебная игра	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
25	1. Передачи в парах. (зачет) 2. Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
26	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме 2. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количес во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 16 ч.</b>							
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.</b>							
<b>Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 6 ч.</b>							
<b>Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.</b>							
<b>Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.</b>							
27	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
28	1. Строевые упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа				
29	1. Строевые упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Упражнения с отягощениями (зачет) 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельная работа				
30	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
31	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
32	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -14 ч.</b> <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.</b> <b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 5 ч.</b> <b>Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч.</b> <b>Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.</b> <b>Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч.</b> <b>Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч.</b> <b>Тема 3.3. Футбол - 6 ч.</b>							
35	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
34	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
35	1. Бег на короткие дистанции (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Прыжок в длину с места 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
36	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
37	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1. Бег на средние дистанции (зачет) 2. Элементы общей физической подготовки 3. Прыжок в длину с места 4. Метание гранаты 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
39	1. Прыжок в длину с места (зачет) 2. Метание гранаты 3. Бег на средние дистанции 4. Элементы общей физической подготовки 5. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	



№ урока	Наименование разделов и тем	Количество во часов	Вид занятий		Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения	Заочная форма обучения			
40	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
41	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
42	1. Передача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	самостоятельная работа	Секундомер, Переключатель, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
<b>Всего:</b>		<b>92</b>					

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения и спортивные сооружения:

**Спортивный зал, оборудованный:**

- раздевалками, душевыми и туалетными комнатами
- совмещенной площадкой для спортивных игр
- вытяжной и приточной вентиляцией
- спортивным инвентарем (гимнастические скамейки, «шведская» стенка, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, кольца, щиты, сетки, маты, коврики гимнастические, гири (8 кг , 16 кг.), гантели, скакалки, футбольные мячи, гранаты (500 гр., 700 гр.), тренажеры, канат для перетягивания).

**Плоскостное сооружение:**

футбольное поле, беговая дорожка, перекладина, скамейки.

**Площадка для подготовки сдачи норм ГТО.**

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: РЕД ОС 7.3, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition, СПС Консультант +.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети колледжа (включая правовые системы) и Интернет, к АОС.

Для обеспечения учебного процесса используются электронные библиотечные системы: «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ» и др.

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

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 29.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Яковлева, В.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В.Н. Яковлева. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. - ISBN 978-5-507-45259-0. - Текст: электронный // Лань:

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Краснов, Р.В. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Р.В. Краснов, М.А. Кочерьян, П.П. Рыскин. - Екатеринбург : УрГЭУ, 2023. - 78 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/406805> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Агеева, Г.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г.Ф. Агеева, Е.Н. Карпенкова. - 4-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 68 с. - ISBN 978-5-507-48942-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/366788> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Бардамов, Г.Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г.Б. Бардамов, А.Г. Шаргаев, С.В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - ISBN 978-5-507-47930-6. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И.В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И.В. Ветрова, Л.В. Захарова, Н.В. Люлина. - Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. - 328 с. - ISBN 978-5-00102-616-7. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Иные источники**

1. Озолин, Г.И. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / Г.И. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с. - Текст: непосредственный.

2. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол для всех / Е.Р. Яхонтов. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - 32 с. - Текст: непосредственный.

3. Каюров, В.С. Книга учителя физической культуры / В.С. Каюров. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 333 с. - Текст: непосредственный.

4. Портных, Ю.Н. Спортивные игры: учебник для физ. ин-тов / под ред. Ю.И. Портных. - Москва : Физкультура и спорт, 1975-336 с. - Текст: непосредственный.

5. Гимнастика: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. Москва, 1985. с 5 - Текст: непосредственный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и промежуточной аттестации.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>На уровне знаний:</b> классифицирует психологические особенности личности; определяет психологические основы деятельности коллектива.	Наблюдение в процессе практических занятий
	<b>На уровне умений:</b> быстро организывает работу команды	Наблюдение в процессе игровых заданий
	<b>На уровне навыков /практического опыта:</b> организация команды (в спортивных играх), отбор игроков и участников для достижения наилучшего результата; соблюдение техники безопасности и правил игры.	Наблюдение в процессе игровых заданий. Выполнение контрольных нормативов.
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<b>На уровне знаний:</b> определяет особенности социального и культурного контекста	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	<b>На уровне умений:</b> грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке	Наблюдение в процессе практических занятий
	<b>На уровне навыков /практического опыта:</b> владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	Наблюдение в процессе практических занятий
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	<b>На уровне знаний:</b> <i>определяет</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Результаты выполнения контрольных нормативов

подготовленности.	<p><b>На уровне умений:</b> использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>
	<p><b>На уровне навыков /практического опыта:</b> выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдает нормативы ВФСК «ГТО»</p>	