

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

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения
(уровень образования при приеме на обучение: основное общее образование)

Форма обучения: очная

Год набора – 2024

Волгоград, 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного приказом Минобрнауки России от «05» февраля 2018 г. № 68, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ «26» февраля 2018 г. № 50136, примерной основной образовательной программой по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 08.00.00 от «21» мая 2021 г. № 5.

Разработчик:

Самарин Андрей Викторович, руководитель физического воспитания 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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33
3.1. Материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	33
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	33
3.2.1. Основные источники.....	33
3.2.2. Дополнительные источники.....	34
3.2.3. Иные источники	34
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	35

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 образовательной программы профессиональной подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» используется для работы в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Особое значение учебной дисциплины «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, 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 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

При изучении дисциплины «Физическая культура» актуализируются следующие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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 ОГСЭ. 04 Физическая культура обучающимися осваиваются следующие знания, умения и навыки (практический опыт)

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки/ практический опыт
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	актуальный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; алгоритмы выполнения работы	распознавать проблему (задачу) в социальном контексте, анализировать и выделять ее составные части. определять этапы решения, составлять план действий, определять необходимые ресурсы; реализовать составленный план, оценить результат и последствия своих действий	владеть навыками: использования физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	знать содержание учебного плана, нормативных документов ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова», нормативов ВФСК «ГТО» согласно возрастной ступени);	определять актуальность нормативно-правовой документации, определять и выстраивать траекторию своего физического развития	использования разнообразных форм и видов 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); иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,	возможные траектории развития психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности	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

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки/ практический опыт
клиентами	личности; основы проектной деятельности		результата
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	особенности социального и культурного контекст, 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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	сущность гражданско-патриотической позиции, традиционных общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности, стандарты антикоррупционного поведения	проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей; описывать значимость своей профессии, применять стандарты антикоррупционного поведения	использования Государственного гимна Российской Федерации и государственной символики
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 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения; правила и способы планирования индивидуальных	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,

Код и наименование ОК, ПК	Знания	Умения	Навыки/ практический опыт
	занятий физическими упражнениями различной направленности		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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения учебная дисциплина осваивается в 3, 4, 5, 6 семестре на 2 и 3 курсе, общая трудоемкость дисциплины составляет 168 часов.

Виды учебной работы	Объем в часах
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лекции	нет
лабораторные работы	нет
практические занятия	нет
контрольные работы	нет
курсовой проект	нет
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация по 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.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО	Курсы		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки – 50 часов									
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	<p>Содержание материала. Старт (высокий и низкий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. 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	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	<p>Содержание материала. Старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Практические занятия. 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)</p>	10			10		5	5	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 1.3 Прыжок в длину с места	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Практические занятия. Прыжок в длину с места, тройной прыжок с места. Прием контрольного норматива по прыжкам в длину с места на технику и на дальность.</p>	8			8		4	4	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 1.4 Метание гранаты	<p>Содержание материала. Техника безопасности. Держание гранаты, метание с места, скрестные шаги, метание с разбега. Дальность полета снаряда.</p> <p>Практические занятия.</p>	10			10		5	5	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	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.								
Тема 1.5 Элементы общей физической подготовки	Содержание материала. Разновидности упражнений на перекладине, на гимнастической скамье. Упражнения с набивными мячами, гантелями, бодибарами. Техника безопасности. Практические занятия. 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. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (дев),	14			14		7	7	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	поднимание ног из виса на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, гибкость.								
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 54 часа									
Тема 2.1 Строевые упражнения	<p>Содержание материала. Дистанция, интервал, колонна, шеренга.</p> <p>Практические занятия. Построения, перестроения, повороты (на месте и в движении), размыкания и смыкания, ходьба строевым шагом (на месте и в движении). Выполнение контрольных упражнений на технику: построение, повороты, строевой шаг. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на группе.</p>	8			8		4	4	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями (гири, гантели, бодибары, набивные мячи)	<p>Содержание материала. Жим от плеча, толчок от груди, рывок. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. Жим от плеча одной и двумя руками, толчок от груди одной и двумя руками, рывок. Метание набивного мяча. Упражнения с гантелями и бодибарами</p>	12			12		6	6	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	(дев.) 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.)								
Тема 2.3 Упражнения с собственным весом.	Содержание . Разновидности упражнений с собственным весом. Практические занятия. Упражнения в партере (сидя и лежа): сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, поднимание ног стойки в упоре. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места , прыжки на одной ноге, на двух ногах. Выполнение контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног из виса количество раз), выполнение комплекса упражнений для мышц живота в партере, стойка в упоре лежа, прыжок в длину с места.	26			18	8	9	9	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	Самостоятельная работа обучающихся. Занятия в спортивных секциях. Регулярные самостоятельные занятия: упражнения с собственным весом в домашних условиях.						4	4	
Тема 2.4 Акробатические упражнения.	Содержание материала. Разновидности простейших акробатических упражнений. Техника безопасности. Практические занятия. Группировка, перекаты, кувырки, 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.	8			8		4	4	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры – 64 часа									
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание материала. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности. Практические занятия. Основные технические элементы.	20			20		10	10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	<p>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.</p> <p>Контрольные упражнения: передача мяча двумя руками от груди, бег с ведением мяча (на технику), броски из под кольца, штрафные броски, броски после ведения. Игра по правилам соревнований</p>								
Тема 3.2 Волейбол	<p>Содержание материала. Правила игры в волейбол. Техника безопасности.</p> <p>Практические занятия. 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>	24			24		12	12	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08

Наименование раздела, темы	Содержание темы	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		
			Л	ЛР	ПЗ		1 курс	2 курс	
		ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ							
	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.								
Тема 3.3 Футбол.	Содержание материала. Правила игры в футбол. Техника безопасности. Практические занятия. Игра по правилам соревнований мини-футбола	20			20		10	10	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой									
Всего:		168			160	8	80	80	

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

Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
3 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры – 4 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 4 ч.						
1	1. Бег на короткие дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	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	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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	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	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я 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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я 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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я 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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
9	1. Бег на средние дистанции 2. Досдача и пересдача контрольных нормативов по разделу 3. Футбол	1	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 13 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 6 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	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	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
		2	самостоятельное занятие			
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
12	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	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	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	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
Раздел 3. Спортивные игры- 22 ч.						
Тема 3.1. Баскетбол - 10 ч.						
15	1.Правила игры. Техника безопасности. 2.Перемещения, остановки, повороты 3.Передачи	2	практическое занятие	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	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	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	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	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
Тема 3.2. Волейбол 12 ч.						
20	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
4 семестр						
21	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
22	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	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
23	1.Передачи над собой, в парах 2.Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3.Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
24	1.Передачи в парах. (зачет) 2.Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
25	1.Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме 2.Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 14 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
26	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
27	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
28	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с отягощениями (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	самостоятельное занятие			

№ ур ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
29	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
30	1. Упражнения с собственным весом (зачет) 2. Акробатические упражнения (зачет)	2	практическое занятие	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	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
<p>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -12 ч. Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч. Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч. Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч. Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч. Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч. Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч. Тема 3.3. Футбол - 6 ч.</p>						
32	1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
33	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
34	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	Секундомер, Переключатель, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
35	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	Секундомер, Переключатель, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	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	Секундомер, Переключатель, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
37	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	Секундомер, Переключатель, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Переключатель, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	

№ ур ка	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
39	1.Метание гранаты (зачет) 2.Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
40	1. Передача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Всего:		84				

Календарно-тематическое планирование практических занятий

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
5 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки - 13 ч.						
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч.						
Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч.						
Тема 1.3. Прыжок в длину с места - 2 ч.						
Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч.						
Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 4 ч.						
Раздел 3. Спортивные игры – 4 ч.						
Тема 3.3. Футбол - 4 ч.						
1	1. Бег на короткие дистанции. 2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я 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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я 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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
4	1. Бег на короткие и средние дистанции 2. Элементы общей физической подготовки 3. Метание гранаты 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	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			
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	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	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	Секундомер, Перекладина, 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	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	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	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики - 13 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2. Упражнения с отягощениями (гири, гантели) - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом - 6 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
9	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом	1	практическое занятие	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 2	практическое занятие самостоятельное занятие	Гири, Гантели, Коврики.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
11	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, Гантели, Коврики., Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
12	1. Строевые упражнения (зачет) 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения с отягощениями (зачет) 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	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	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	Гири, Гантели, Коврики, Маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
Раздел 3. Спортивные игры - 22 ч.						
Тема 3.1. Баскетбол - 10 ч.						

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
15	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Перемещения, остановки, повороты 3. Передачи	2	практическое занятие	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	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	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	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	Б/б мячи, Свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [2,4]	
Тема 3.2. Волейбол 12 ч.						
20	1. Правила игры. Техника безопасности. 2. Стойка волейболиста, перемещения 3. Передачи над собой, в парах 4. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Д [2] И [4]	
6 семестр						
21	1. Передачи над собой, в парах 2. Нижняя прямая подача 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
22	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	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
23	1. Передачи над собой, в парах 2. Верхняя и нижняя прямая подача (зачет) 3. Учебная игра	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
24	1. Передачи в парах. (зачет) 2. Учебная игра по правилам соревнований.	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
25	1. Досдача и пересдача контрольных нормативов по теме 2. Учебная игра по правилам соревнований (зачет)	2	практическое занятие	В/б мячи, сетка, свисток.	О [1,2,3] Э [2] Д [4]	
Раздел 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики – 14 ч.						
Тема 2.1. Строевые упражнения - 1 ч.						
Тема 2.2 Упражнения с отягощениями - 4 ч.						
Тема 2.3. Упражнения с собственным весом – 7 ч.						
Тема 2.4. Акробатические упражнения - 2 ч.						
26	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями	2	практическое занятие	Гири, гантели	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
27	1. Строевые упражнения 2. Упражнения с отягощениями 3. Упражнения с собственным весом 4. Акробатические упражнения	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечание
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
28	1. Строевые упражнения (зачет)	2	практическое занятие	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	самостоятельное занятие			
29	1. Строевые упражнения (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Упражнения с собственным весом (зачет) 3. Акробатические упражнения					
30	1. Упражнения с собственным весом (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Акробатические упражнения (зачет)					
31	1. Упражнения с собственным весом (зачет)	2	практическое занятие	Гири, гантели, коврики, маты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [3,5]	
	2. Акробатические упражнения (зачет)					
<p>Раздел 1. Легкая атлетика с элементами общей физической подготовки -12 ч. Тема 1.1. Бег на короткие дистанции - 2 ч. Тема 1.2. Бег на средние дистанции - 3 ч. Тема 1.3. Прыжок в длину с места- 2 ч. Тема 1.4. Метание гранаты - 2 ч. Тема 1.5. Элементы общей физической подготовки - 3 ч. Раздел 3. Спортивные игры - 6 ч. Тема 3.3. Футбол - 6 ч.</p>						
32	1. Бег на короткие дистанции	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
	2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол					
33	1. Бег на короткие и средние дистанции	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическая скамья, Ф/б. мяч.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
	2. Элементы общей физической подготовки 3. Футбол					

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Спортивный инвентарь и оборудование	Литература	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
34	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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
35	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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
37	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	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
38	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Гранаты.	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	Примечан ие
		Очная форма обучения	Очная форма обучения			
39	1. Метание гранаты (зачет) 2. Бег на средние дистанции 3. Элементы общей физической подготовки 4. Футбол	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Гранаты	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
40	1. Передача контрольных нормативов по разделу 2. Подведение итогов	2	практическое занятие	Секундомер, Перекладина, Гимнастическа я скамья, Ф/б. мяч, Рулетка, Гранаты.	О [1,2,3] Д [1,2,3] И [1,3]	
Всего:		84				

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.

Учебная 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 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и промежуточной аттестации.

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	На уровне знаний: определяет актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; классифицирует источники информации и ресурсы для решения задач.	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: распознает проблему, анализирует и выделяет ее составные части.	Наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне навыков /практического опыта: устанавливает этапы решения, оценивает результат	Экспертное наблюдение за ходом решения поставленной задачи и оценки результата.
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	На уровне знаний: определяет возможную траекторию своего физического развития.	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: определяет актуальность нормативно-правовой документации (учебного плана, нормативных документов ЧПОУ «Газпром колледж Волгоград им. И.А. Матлашова», нормативов ВФСК «ГТО» согласно возрастной ступени);	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне навыков /практического опыта: использует 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); имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);	Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно	На уровне знаний: классифицирует психологические особенности личности; определяет	Наблюдение в процессе практических занятий

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	психологические основы деятельности коллектива.	
	На уровне умений: организовывает работу команды	Наблюдение в процессе игровых заданий
	На уровне навыков /практического опыта: 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, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	На уровне знаний: определяет особенности социального и культурного контекста	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне умений: грамотно строит устные сообщения и излагает мысли на государственном языке	Наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне навыков /практического опыта: владеет разговорной речью на государственном языке Российской Федерации в процессе выполнения физических упражнений.	Наблюдение в процессе практических занятий
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	На уровне знаний: определяет сущность гражданско-патриотической позиции и общечеловеческих ценностей.	Наблюдение в процессе практических занятий
	На уровне умений: описывает значимость своей профессии.	Опрос в процессе выполнения физических упражнений
	На уровне навыков /практического опыта: поет Государственный гимн РФ	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 подготовленности.	На уровне знаний: определяет 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

Код и наименование компетенции	Результаты обучения и критерий оценивания	Методы оценки
	<p>На уровне умений: 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</p>
	<p>На уровне навыков /практического опыта: выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; сдаёт нормативы ВФСК «ГТО».</p>	<p>Выполнение контрольных нормативов и норм ВФСК «ГТО»</p>