МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Отрадненский нефтяной техникум»

Бурлаков Ю_А_
C=RU, O="ГБПОУ "" ОНТ""",
CN=Бурлаков Ю_А_,
E=ontzam@mail.ru
Я являюсь автором этого документа
ГБПОУ "ОНТ"
2024.03.11 13:21:58+04'00'

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 216-о от 31 мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»

программы подготовки специалистов среднего звена

по *специальности*

38.02.01 Коммерция (по отраслям)

г.о. Отрадный, 2023 год

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией *ОО и СЭЦ*
Протокол № 10 от «19» мая 2023 г.
Председатель ЦК
_____ / Морозова Ю.В./
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«16» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 539 от 15 мая 2014 г. с изменениями и дополнениями от 01 сентября 2022 г.

Разработчик:

Л.С. Тихонова преподаватель ВКК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза

Н.А. Горбунова методист ВКК

Содержательная экспертиза

Ю.В. Морозова председатель ЦК ВКК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 31
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 33
Приложение А 34
КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
Приложение Б 35
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК
Приложение В 36
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
Приложение Г 37
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
Приложение Д 38
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ 39

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа - УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденной Министерством образования и науки РФ № 539 от 15 мая 2014 г. с изменениями и дополнениями от 01 сентября 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована по очной форме обучения с элементами дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Рабочая программа учебная дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы общие компетенции (ОК) (Приложение Б):

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

1.4.1 Очной формы обучения

максимальной учебной нагрузки *236* часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося *118* часов;
- самостоятельной работы обучающегося *118* часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
	Очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
теоретические занятия	не предусмотрено
практические занятия	118
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**118**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Виды самостоятельной работы:	
- сообщения, доклады	15
- презентации, рефераты	15
- поиск информации в Интернете	23
- физические упражнения	50
- участие в соревнованиях	5
- подготовка к выполнению нормативов ГТО	10
Промежуточная аттестация в форме	*Дифференцированного зачёта*

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Физическая культура и личность профессионала.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Физическая культура и личность профессионала		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат: «Физическая культура и личность профессионала»	1	
Тема 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося *Сообщение:* «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»	1	
Тема 3 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающегося *Сообщение:* «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления».	1	
Тема 4 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося:	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Доклад « Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями».		
Тема 5 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
Тема 6 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
Тема 7 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация «Осанка»	1	
Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		**34**	
Тема 1. Бег		**19**	
Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск в ИР: Правила соревнований по лёгкой атлетике	1	
Техника низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника низкого и высокого старта.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Кроссовая подготовка	1	
Бег на 60 и 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег на 60 и 100 метров.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях	1	
Финиширование. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Финиширование. Бег 100 метров.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Уметь выполнять высокий и низкий старт	1	
Бег по прямой с	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
различной скоростью	1 Бег по прямой с различной скоростью		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Прыжки через скакалку	2	
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	1 Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Кроссовая подготовка	2	
Тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег на средние дистанции		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Дыхание во время бега	Содержание учебного материала	1	2
	1 Дыхание во время бега		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад: Бег на средние дистанции. Дыхание во время бега.	2	
Техника и тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Техника и тактика бега на средние дистанции.	2	
Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация: Тактика бега на средние дистанции.	2	
Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	1	2
	1 Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Кроссовая подготовка	2	
Развитие выносливости	Содержание учебного материала	1	2
	1 Развитие выносливости		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Кроссовая подготовка	1	
Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег с различной скоростью		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 Кроссовая подготовка		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег с различной скоростью		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	1	2
	1 Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2	2
	1 Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.2 Прыжки		**5**	
Техника безопасности на занятиях. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Прыжки в длину с	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
разбега способом «согнув ноги»	1 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: способы прыжка в длину с разбега	2	
Прыжки в длину с разбега на результат	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в длину с разбега на результат		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнение «пистолет» на каждой ноге по 5-6 раз	1	
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в высоту способом «перешагивание»		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация » Летние Олимпийские Игры в Токио 2021г»	2	
Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника прыжка в высоту способом «перекидной»		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.3 Метание гранаты		**5**	
Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника метания гранаты		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад: Техника метания гранаты	1	
Метание гранаты с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Метание гранаты с места		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лёжа	1	
Метание гранаты с разбега	Содержание учебного материала	2	2
	1 Метание гранаты с разбега		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация Техника метания гранаты	1	
Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	1	2
	1 Метание гранаты на дальность		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях (внутри группы)	2	
Тема 1.4 Толкание ядра		**5**	
Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Сообщение Техника толкания ядра.		
Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника толкания ядра.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения с отягощением	1	
Толкание ядра с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Толкание ядра с места		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Техника толкания ядра со скачка	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника толкания ядра со скачка		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Техника толкания ядра со скачка	2	
Толкание ядра на дальность	Содержание учебного материала	1	2
	1 Толкание ядра на дальность		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Раздел 2.2 Гимнастика		**16**	
Тема 1. Акробатика		**8**	
1.1. Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Кувырки вперед-назад	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад «Акробатика»	1	
1.2. Равновесие, группировка.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Равновесие, группировка.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.3. Перекаты, полушпагат	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перекаты, полушпагат		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.4. «Мост» с помощью и самостоятельно	Содержание учебного материала	1	2
	1 «Мост» с помощью и самостоятельно		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на гибкость	2	
1.5. Перекатом назад в стойку на лопатках	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поднимание туловища	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1.6. Переворот в сторону (колесо)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Переворот в сторону (колесо)		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.7. Составление композиции из акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	1 Составление композиции из акробатических упражнений		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Акробатическая композиция	2	
1.8. Выполнение композиции на оценку	Содержание учебного материала	1	2
	1 Выполнение композиции на оценку		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		**4**	
2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
2.2. ОРУ на месте и в движении	Содержание учебного материала	1	2
	2 ОРУ на месте и в движении		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
2.3. ОРУ с гимнастической палкой	Содержание учебного материала	1	2
	2 ОРУ с гимнастической палкой		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: ОРУ с гимнастической палкой	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс упражнений с мячом	1	
2.4. Комплекс утренней гимнастики	Содержание учебного материала	1	2
	1 Комплекс утренней гимнастики		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3. Опорные прыжки		**4**	
3.1.Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	2	
3.1. Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск в ИР: Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	2	
3.3. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»	Содержание учебного материала	1	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
3.4. Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	Содержание учебного материала	1	2
	3 Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.		**40**	
Тема 1. Баскетбол		**20**	
1.1. Техника безопасности игры	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности игры		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		
1.2. Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Правила игры.	1	
1.3. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Ловля и передача мяча		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Жесты судей	1	
1.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Ведение мяча		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.5. Бросок мяча с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча с места		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки через скакалку	2	
1.6. Бросок мяча после ведения	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча после ведения		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.7. Бросок мяча в прыжке	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча в прыжке		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.8. Перехват мяча	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 Перехват мяча		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.9. Штрафные броски	Содержание учебного материала	1	2
	1 Штрафные броски		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения с отягощением	2	
1.10. Личная защита	Содержание учебного материала	1	2
	1 Личная защита		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.11. Учебная игра	Содержание учебного материала	1	2
	1 Учебная игра		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.12. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Вырывание и выбивание мяча		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация Зонная защита	2 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Поднимание туловища за 1 минуту	1	
1.13. Длинные передачи одной рукой	Содержание учебного материала	1	2
	1 Длинные передачи одной рукой		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
1.14. Групповые действия игроков	Содержание учебного материала	1	2
	1 Групповые действия игроков		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.15. Прессинг по всему полю	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прессинг по всему полю		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лежа	2	
1.16. Игра по упрощённым правилам	Содержание учебного материала	1	2
	1 Игра по упрощённым правилам		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях (внутри группы)	1	
1.17. Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика защиты		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнение «планка»	2	
1.18. Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Тактика нападения	2	
Тема 2. Волейбол		**20**	
Техника безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Правила игры. Жесты судей.	3	
Перемещения по площадке	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перемещения по площадке		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Приём мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	1	2
	1 Приём мяча снизу двумя руками		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки со скакалкой	2	
Приём мяча после подачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Приём мяча после подачи мяча		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях внутри группы	1	
Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	1	2
	1 Нижняя прямая подача		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	2	2
	1 Верхняя прямая подача		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	2
	1 Нападающий удар		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Нападающий удар. Блокирование мяча.	3	
Блокирование мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1 Блокирование мяча		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Реферат Система защиты углом вперед		
Учебные игры	Содержание учебного материала	4	2
	1 Учебные игры		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Тактика защиты углом вперед и назад	3	
Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика защиты		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Тактика защиты	2	
Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Доклад Тактика нападения		
Раздел 2.4 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.		**20**	
Базовые шаги аэробики	Содержание учебного материала	4	2
	1 Базовые шаги аэробики		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Базовые шаги аэробики Разучить базовые шаги аэробики	6 4 2	
Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	2	
Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить свой индивидуальный комплекс упражнений	1	
Упражнения на коррекцию фигуры	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения на коррекцию фигуры		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения,	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
выполняемые с разной амплитудой	1 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения на оздоровление дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить 5-6 упражнений на ловкость и гибкость. Координацию движений	2	
Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые в движении		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	1	
Технология подбора и составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	1 Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Технология подбора и составления комплекса упражнений	1	
Составление индивидуального комплекса	Содержание учебного материала	1	3
	1 Составление индивидуального комплекса		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Разучить свой комплекс упражнений	2	
Выполнение комплекса под музыку	Содержание учебного материала	1	3
	1 Выполнение комплекса под музыку		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад Подбор музыки и выполнение комплекса под музыку	1	
Выполнение комплекса с	Содержание учебного материала	1	3
	1 Выполнение комплекса с профессиональной направленностью		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
профессиональной направленностью	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Выполнение комплекса под музыку	2	
Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	1	3
	1 Дифференцированный зачёт. Сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Всего		**236 часов**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины *СГ.04 Физическая культура* требует наличия:

— зал спортивных игр;

— тренажёрный зал;

— открытые спортивные площадки для занятий баскетболом, волейболом;

— футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, с секторами для прыжков в длину и метаний гранаты.

Технические средства обучения:

— компьютер,

— интерактивная доска,

— магнитофон.

Оборудование рабочих мест:

— гимнастические скамейки;

— шведские стенки;

— конь, козёл, подкидной мостик;

— обручи, скакалки, гимнастические палки;

— мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1-3 кг;

— маты гимнастические

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.

3. Погадаев Г.И. Учебник. Физическая культура. Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2020.

Для обучающихся

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.

5. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

6. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2019.

7. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

Для обучающихся

9. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л. Учебник Физическая культура. Общество с ограниченной ответственностью "Русское слово - учебник", 2020.

10. Матвеев А.П. Учебник Физическая культура. Акционерное общество "Издательство "Просвещение", 2020.

Интернет-ресурсы:

№ п/п	Ссылка
1	Официальный youtube-канал Всероссийской федерации спортивной аэробики. youtube.com
2	Сайт «Лёгкая атлетика в России»: http://www.rusathletics.com
3	Сайт «Российская Федерация баскетбола»: http://www.basket.ru
4	http:// www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику
5	http://www.minstm.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6	Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: http://www.volley.ru
7	Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: http://www.sportgymrus.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, опыт деятельности)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Базовая часть:	
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы контроля: - тестовый контроль; - сдача норм ГТО: - выполнение контрольных нормативов; - участие в соревнованиях; - судейство спортивных игр на занятиях. Виды контроля: - текущий - промежуточный - итоговый **Оценивание уровня физической подготовленности** Проводится по двум показателям: 1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся; 2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Методы контроля: - устная проверка; - ответ на вопрос; - фронтальная проверка (беседа); - письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями).
Вариативная часть	Не предусмотрено
Уметь:	

ПРИЛОЖЕНИЕ А

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Не предусмотрено

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Проблемно-игровые технологии. Мозговой штурм.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Технология критического мышления

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	ОК 04, 08
2.	Техника кроссового бега	2	Технология критического мышления.	ОК 04, 08
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	ОК 04, 08
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Использование ИКТ	ОК 04, 08
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	ОК 04, 08
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления.	ОК 04, 08
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	ОК 04, 08
8.	Согласованность групповых взаимодействий	2	Мозговой штурм	ОК 04, 08
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	ОК 04, 08
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	ОК 04, 08
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления.	ОК 04, 08
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	ОК 04, 08
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	ОК 04, 08
14.	Эстафетный бег 4х100 метров	2	Работа в малых группах	ОК 04, 08
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления.	ОК 04, 08
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	ОК 04, 08
Максимальная учебная нагрузка		**236**		
Обязательная нагрузка		**118**		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		**32**		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		**27%**		

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Не предусмотрено

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**	**Наименование разделов и тем занятий**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**	Раздел 2.2. Гимнастика. Тема 1.7. Составление композиции из акробатических упражнений
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	**ЛР 8.1**	Раздел 2. Спортивные игры. Тема: учебная игра по правилам.
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	**ЛР 8.2**	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Бег. Тема 1.19. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	**ЛР 9.1**	Раздел 1. Тема 1.Физическая культура и личность профессионала Тема 2.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Тема 3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления; Тема 6. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	**ЛР 9.2**	Раздел 2.3. Спортивные игры. Тема 1.10. Личная защита. Тема 1.11. Учебная игра. Тема 1.14. Групповые действия игроков.
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	**ЛР 11**	Раздел 2.2. Гимнастика. Тема 1.**7.** Составление композиции из акробатических упражнений. Тема 1.8. Выполнение композиции на оценку.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика