



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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 210-о от 24 июня 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОГСЭ.05 Физическая культура***

***«общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»***

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

***38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)***

г.о. Отрадный, 2021 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией *ООЦ ОГСЭ2*

Протокол № 11 от «18» июня 2021 г.

Председатель ЦК

\_\_\_\_\_ / Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*

«16» июня 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.05 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от «18» июля 2018 г.

***Разработчик:***

*Л.С. Тихонова*

преподаватель

*ВКК*

---

***Эксперты:***

**Внутренняя экспертиза**

***Техническая экспертиза***

*И.В. Кечина*

методист

1КК

---

***Содержательная экспертиза***

*Ю.В. Морозова*

председатель ЦК

ВКК

---

**Внешняя экспертиза**

***Содержательная экспертиза***

*Н.О. Сыгурова*

директор торговли ООО «УК РОСБИ»

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
Приложение А	
КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	35
Приложение Б	
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	36
Приложение В	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	37
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	39

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## *ОГСЭ.05 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 по специальности СПО по специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 69 от «18» июля 2018 г.

Рабочая программа составлена для *очной формы обучения*.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Рабочая программа входит в *инвариантную часть 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.

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности *38.02.04 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)*

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК):

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное и личностное развитие.

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

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 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося *160* часов;
- самостоятельной работы обучающегося – *не предусмотрено*.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>	
в том числе:		
лабораторные занятия	не предусмотрено	
практические занятия	158	
контрольные работы	не предусмотрено	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено	
теоретические занятия	2	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	не предусмотрено	
в том числе:	-	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
Промежуточная аттестация в форме	<i>Дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
<i>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</i>	Содержание учебного материала	1	1
	1 <i>Физическая культура и личность профессионала.</i>		
	2 <i>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</i>		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Теоретические занятия		
	<i>Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</i>	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено		
<i>Тема 1.2 Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура.</i>	Содержание учебного материала	1	1
	1 <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>		
	2 <i>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Теоретические занятия	1	
	1 <i>Оздоровительные системы физического воспитания.</i>		
	2 <i>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>		<b>158</b>	
<b>Раздел 2.1 Учебно-методические занятия</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1.1 Простейшие	Содержание учебного материала	1	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	1	2
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.3 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	1	2
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	1	2
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами	Содержание учебного материала	1	2
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
и методами физического воспитания.	Практические занятия	1	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.6. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.	Содержание учебного материала	1	2
	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.7. Физические упражнения для коррекции зрения.	Содержание учебного материала	1	2
	Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Содержание учебного материала		2
	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия		
	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения		
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 2.1.9. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Содержание учебного материала	1	2
	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.1.10. Дневник самоконтроля.	Содержание учебного материала	1	2
	Дневник самоконтроля.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Дневник самоконтроля.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 1. Бег</b>		<b>24</b>	
Тема 2.2.1 Техника безопасности на занятиях	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности на занятиях		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности на занятиях		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.2 Техника низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	1	2
	Техника низкого и высокого старта.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника низкого и высокого старта.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.3 Бег на 60 и 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	Бег на 60 и 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бег на 60 и 100 метров.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.4 Финиширование. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	Финиширование. Бег 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бег 100 метров.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.5 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	Бег по прямой с различной скоростью		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бег по прямой с различной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.6 Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег на 1000 метров.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.7 Тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	Тактика бега на средние дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Тактика бега на средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.8 Дыхание во время бега: «мёртвая точка» и «второе дыхание»	Содержание учебного материала	1	
	Дыхание во время бега: «мёртвая точка» и «второе дыхание»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Дыхание во время бега: «мёртвая точка» и «второе дыхание»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.9 Специально-беговые упражнения	Содержание учебного материала	1	2
	Специально-беговые упражнения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Специально-беговые упражнения		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.10 Техника и тактика бега на средние	Содержание учебного материала	1	2
	Техника и тактика бега на средние дистанции.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
дистанции.	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника и тактика бега на средние дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.11 Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.12 Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	1	2
	Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бег на длинные дистанции		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.13 Развитие выносливости	Содержание учебного материала	1	2
	Развитие выносливости		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Развитие выносливости		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.14 Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	2	2
	Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Бег с различной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.15 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	4	2
	Кроссовая подготовка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	4	
	Кроссовая подготовка		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.16 Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	4	2
	Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.17 Эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров	Содержание учебного материала	2	2
	Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Принять контрольные нормативы		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Тема 2. Прыжки</b>		<b>10</b>	
Тема 2.2.18 Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности на занятиях		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности на занятиях		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.19 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала	1	2
	Прыжки в длину с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.20 Техника прыжка в длину с разбега способом	Содержание учебного материала	1	2
	Прыжки в длину с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
«согнув ноги»	Практические занятия	1	
	Прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.21 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	Прыжки в длину с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.22 Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.23 Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	Содержание учебного материала	1	2
	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.24 Техника безопасности при прыжках в высоту с разбега	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.25 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.26 Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.27 Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»	Содержание учебного материала	1	2
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной»		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.28 Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»	Содержание учебного материала	1	2
	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной»		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
<b>Тема 3. Метание гранаты</b>		<b>8</b>	
Тема 2.2.29 Техника безопасности на занятиях	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности на занятиях		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности на занятиях		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.30 Техника метания гранаты с места	Содержание учебного материала	1	2
	Техника метания гранаты с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Техника метания гранаты с места		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.31 Метание гранаты с места	Содержание учебного материала	1	2
	Метание гранаты с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Метание гранаты с места		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.32 Техника метания гранаты с разбега	Содержание учебного материала		2
	Техника метания гранаты с разбега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Техника метания гранаты с разбега		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.33 Метание гранаты на дальность: дев.-500гр., 700гр. - юноши	Содержание учебного материала	1	2
	Метание гранаты на дальность		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	11	
	Метание гранаты на дальность		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
Тема 2.2.34 Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	1	2
	Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Принять контрольные нормативы		
	Самостоятельная работа обучающегося не предусмотрено	не предусмотрено	
<b>Тема 4. Толкание ядра</b>		<b>5</b>	
Тема 2.2.35 Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося.	не предусмотрено	
Тема 2.2.36	Содержание учебного материала	1	2
	Техника толкания ядра.		
	Лабораторные занятия		
	Практические занятия	1	
	Техника толкания ядра.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.37 Толкание ядра с места	Содержание учебного материала	1	2
	Толкание ядра с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Толкание ядра с места		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.38 Техника толкания ядра со скачка	Содержание учебного материала		2
	Техника толкания ядра со скачка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника толкания ядра со скачка		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.2.39 Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала		2
	Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Принять контрольные нормативы		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2.3 Гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1. Акробатика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.2.1 Техника безопасности. Кувырки вперед-назад	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия		
	Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.2 Равновесие, группировка.	Содержание учебного материала		2
	Равновесие, группировка.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия		
	Равновесие, группировка.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.3 Перекаты, полушпагат	Содержание учебного материала	1	2
	Перекаты, полушпагат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перекаты, полушпагат		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.4 «Мост» с помощью и самостоятельно	Содержание учебного материала	1	2
	«Мост» с помощью и самостоятельно		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	«Мост» с помощью и самостоятельно		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.5 Перекатом назад в стойку на лопатках	Содержание учебного материала	1	2
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.6 Переворот в сторону (колесо)	Содержание учебного материала	1	2
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.6 Составление композиции из акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.7 Выполнение композиции на оценку	Содержание учебного материала	1	2
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>		<b>16</b>	2
Тема 3.2.8 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	2	
	Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.9 РУ на месте и в движении	Содержание учебного материала	1	2
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.10 ОРУ с гимнастической палкой	Содержание учебного материала	1	2
	ОРУ с гимнастической палкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	ОРУ с гимнастической палкой		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.11 ОРУ с мячом	Содержание учебного материала	1	2
	ОРУ с мячом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	ОРУ с мячом		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.12 ОРУ с обручем	Содержание учебного материала	1	2
	ОРУ с обручем		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	ОРУ с обручем		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.14 Комплекс утренней гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала	1	2
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.15 ОРУ с лентами	Содержание учебного материала	1	
	ОРУ с лентами		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	ОРУ с лентами		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.16 Составление индивидуального комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	1	
	Составление индивидуального комплекса ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Составление индивидуального комплекса ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>3. Опорные прыжки</b>		<b>8</b>	
Тема 3.2.17 Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.18 Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		2
	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.19 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»	Содержание учебного материала		2
	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3.2.20 Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	Содержание учебного материала	3	2
	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2.4 Спортивные игры. Баскетбол (Волейбол).</b>		<b>48</b>	2
Тема 2.4.1 Техника безопасности игры	Содержание учебного материала	1	
	Техника безопасности игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности игры		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.2 Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	2	2
	Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Правила игры. Жесты судей.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.3 Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Ловля и передача мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Ловля и передача мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.4 Ведение мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Ведение мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Ведение мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.5 Бросок мяча с места	Содержание учебного материала	1	2
	Бросок мяча с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бросок мяча с места		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.6 Бросок мяча после ведения	Содержание учебного материала	1	2
	Бросок мяча после ведения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Бросок мяча после ведения		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.7 Бросок мяча в прыжке	Содержание учебного материала	1	2
	Бросок мяча в прыжке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Бросок мяча в прыжке		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.8 Перехват мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Перехват мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перехват мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.9 Штрафные броски	Содержание учебного материала	1	2
	Штрафные броски		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Штрафные броски		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.10 Личная защита	Содержание учебного материала	1	2
	Личная защита		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Личная защита		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.11 Учебная игра по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	1	2
	Учебная игра по упрощенным правилам		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Учебная игра по упрощенным правилам		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.12 Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Вырывание и выбивание мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Вырывание и выбивание мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.13 Длинные передачи одной рукой	Содержание учебного материала	1	2
	Длинные передачи одной рукой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Длинные передачи одной рукой		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.14 Групповые действия игроков	Содержание учебного материала	1	2
	Групповые действия игроков		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Групповые действия игроков		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.15 Прессинг по всему полю	Содержание учебного материала	1	2
	Прессинг по всему полю		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Прессинг по всему полю		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.16 Игра по правилам	Содержание учебного материала	1	2
	Игра по правилам		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Игра по правилам		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.17 Тактика защиты	Содержание учебного материала	1	2
	Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Тактика защиты		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.18 Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	22
	Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Тактика нападения		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.19 Учебная игра	Содержание учебного материала	2	2
	Учебная игра		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.20 Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2	2
	Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Принять контрольные нормативы		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2.4 Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 2.4.21 Техника безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	Техника безопасности		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Техника безопасности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.22 Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	2	2
	Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Правила игры. Жесты судей.		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.23 Перемещения по площадке	Содержание учебного материала	1	2
	Перемещения по площадке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Перемещения по площадке		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.24 Передачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Передачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.25 Приём мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	1	2
	Приём мяча снизу двумя руками		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Приём мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.26 Приём мяча после подачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Приём мяча после подачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Приём мяча после подачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.4.27 Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	1	2
	Нижняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Нижняя прямая подача		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.28 Нападающий удар	Содержание учебного материала	1	2
	Нападающий удар		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Нападающий удар		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.29 Блокирование мяча	Содержание учебного материала	1	2
	Блокирование мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Блокирование мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.30 Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	1	2
	Нижняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Нижняя прямая подача		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.31 Учебные игры	Содержание учебного материала	1	2
	Учебные игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Учебные игры		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.32	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тактика защиты	Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Тактика защиты		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.4.33 Тактика нападения	Содержание учебного материала	1	2
	Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Тактика нападения		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Раздел 2.5 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.</b>		<b>20</b>	
Тема 2.5.1 Базовые шаги аэробики	Содержание учебного материала	1	2
	Базовые шаги аэробики		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Базовые шаги аэробики		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.2 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.3 Упражнения на коррекцию фигуры	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения на коррекцию фигуры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения на коррекцию фигуры		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.4	Содержание учебного материала	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.5 Упражнения на оздоровление дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.6 Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.7 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.8 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.9 Упражнения,	Содержание учебного материала	1	2
	Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
выполняемые в ходьбе и движении	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.10 Составление индивидуального комплекса	Содержание учебного материала	1	2
	Составление индивидуального комплекса		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Составление индивидуального комплекса		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.11 Технология подбора и составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.12 Выполнение комплекса под музыку	Содержание учебного материала	1	2
	Выполнение комплекса под музыку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Выполнение комплекса под музыку		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 2.5.13 Выполнение комплекса на оценку	Содержание учебного материала	1	2
	Выполнение комплекса на оценку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Выполнение комплекса на оценку		
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
<b>Дифференцированный зачёт</b>			

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины *ОГСЭ.05 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, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.



### **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, 2018.

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. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.

10. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017г.

### **Интернет-ресурсы:**

1 <http://fizkultura-na5.ru>- сайт учителей физической культуры

2 <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> - Спортивная жизнь России.

3 <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

4 [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

5 [window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

6 [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

## 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
<b>Базовая часть:</b>	
<b>Уметь:</b> - 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 Методы контроля: - устная проверка - ответ на вопросы - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа) - письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями) - компьютерное тестирование
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
<b>Вариативная часть</b>	Не предусмотрено

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(не предусмотрено)

## ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Технология критического мышления
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Информационно-коммуникационные технологии.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное и личностное развитие.	Технология личностно-ориентированного обучения
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Мозговой штурм. Проблемно-игровые технологии.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Здоровьесберегающие технологии Технологии уровневой дифференциации

## 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	УУД.01; ОК 01,03,08
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления.	УУД.02,03; ОК 02,03,08
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03, 04; ОК 03,08,09
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 02,08
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 04,08
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01; ОК 03,08
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 02,03,08
8.	Согласованность групповых взаимодействий (баскетбол, волейбол)	2	Мозговой штурм	УУД.04, ОК 01,03,04
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 01,03
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 01,03,04
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления.	УУД.03,04; ОК 01,03,04
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун	УУД.02; ОК 01,02,03,08
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 02,03,08
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.03; ОК 01,03,08
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического	УУД.01; ОК 01,03,08

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Отраденский нефтяной техникум»

			мышления.	
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 01,03,04
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 01,03,04
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 01,03,08
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Мозговой штурм	УУД.04; ОК 01,03,08
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 01,03,08
21.	Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	1	Технология критического мышления.	УУД.02; ОК 01,03,08
22.	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	1	Технология критического мышления.	УУД.02; ОК 01,03,08
23.	Составление индивидуального комплекса ОРУ	1	Технология критического мышления.	УУД.02; ОК 01,03,08
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>160</b>		
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>		<b>160</b>		
<b>Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения</b>		<b>47</b>		
<b>% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки</b>		<b>29</b>		

**5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ**

<b>№</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Дата актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>