



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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 219/1-о от 31 мая 2022 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, 2022 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией *ОО и СЭЦ*

Протокол № 10 от «20» мая 2022 г.

Председатель ЦК

_____/ Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

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

«17» мая 2022 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
Приложение Г	
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ	39
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	42

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	158
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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
Раздел 1. Теоретические занятия		2	
<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	
Раздел 2. Практические занятия		158	
Раздел 2.1 Учебно-методические занятия		10	
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	
Раздел 2.2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		48	
Тема 1. Бег		24	
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	2
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	
Тема 2. Прыжки		10	
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	
Тема 3. Метание гранаты		8	
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	
Тема 4. Толкание ядра		5	
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	
Раздел 2.3 Гимнастика		32	
Тема 1. Акробатика		8	
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	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		16	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	
3. Опорные прыжки		8	
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	
Раздел 2.4 Спортивные игры. Баскетбол (Волейбол).		48	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	
Раздел 2.4 Спортивные игры. Волейбол.		24	2
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	
Раздел 2.5 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.		20	
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	
Дифференцированный зачёт			

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/](http://www.sportreferats.narod.ru/) - Рефераты на спортивную тематику.

4 www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

5 window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

6 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
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 Методы контроля: - устная проверка - ответ на вопросы - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа) - письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями) - компьютерное тестирование
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
Вариативная часть	Не предусмотрено

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
(не предусмотрено)

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
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
Максимальная учебная нагрузка		160		
Обязательная учебная нагрузка		160		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		47		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		29		

**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	Введение. Физическая культура и личность профессионала.
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.	ЛР 8.1	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Техника бега на различные дистанции.
Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8.2	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Эстафетный бег 4x100 м
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 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными видами спорта.
Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9.2	Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 4. Тактика защиты. Тема 5. Тактика нападения.
Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам)	ЛР 14	Раздел 3 Гимнастика. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Самарской областью		
Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам).	ЛР 14	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными видами спорта.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Наименование разделов и тем занятий
		Раздел 3 Гимнастика. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории.	ЛР 15	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными видами спорта. Раздел 3 Гимнастика. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.
Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе WorldSkills, Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).	ЛР 16	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Техника безопасности на занятиях спортивными видами спорта. Раздел 3 Гимнастика. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.
Осознающий ценности использования в собственной деятельности инструментов и принципов бережливого производства.	ЛР 17	Введение. Физическая культура и личность профессионала.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (при наличии)		
Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решения в условиях риска и неопределенности	ЛР 18	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Технические приемы игры. Раздел 3 Гимнастика. Тема 3.2. Спортивная гимнастика.
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектномыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение	ЛР 19	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Эстафетный бег 4x100 м Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Технические приёмы игры. Тема 3. Подвижные игры и эстафеты.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Наименование разделов и тем занятий
поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость		Учебные игры по правилам.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)		
Способный осознавать выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов.	ЛР21	Введение. Физическая культура и личность профессионала.
Способный быть внимательным, усидчивым и скрупулезным, принимать конструктивные решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем	ЛР 22	Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 3. Правила игры. Жесты судей.
Активно применяющий полученные профессиональные компетенции в практической деятельности	ЛР 23	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Эстафетный бег 4x100 м Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Технические приёмы игры.
Проявляющий эмоциональную устойчивость и способность её регулировать. Демонстрирующий способность к стрессоустойчивости, умение работать в режиме многозадачности	ЛР 24	Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 3. Игра по упрощенным правилам.
Демонстрирующий способность к практической деятельности.	ЛР 25	Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 1. Эстафетный бег 4x100 м Раздел 2.1. Лёгкая атлетика. Тема 3. Толкание ядра. Раздел 2.2. Спортивные игры. Тема 1. Технические приёмы игры. Тема 3. Подвижные игры и эстафеты. Учебные игры по правилам.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса (при наличии)		
Осознание себя как носителя профессии, воспитание в себе чувства принадлежности к профессиональному сообществу	ЛР 27	Введение. Физическая культура и личность профессионала.

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

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика