

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна **Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского **высшего образования**
федерального университета **«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
Дата подписания: 27.05.2025 17:42:44 **Пятигорский институт (филиал) СКФУ**
Уникальный программный ключ: **Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ**
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность	43.02.15	Поварское и кондитерское дело
	код	наименование специальности
Форма обучения	очная	
	очная, заочная, очно-заочная	

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Соколова А.Ю., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя ,отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3	-определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенности личности обучающегося; - основы проектной деятельности
ОК 06	-описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	-соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать на практике методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- современные технологии и способы поддержания здоровья и здорового образа жизни; - методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной жизни с помощью физических упражнений, гигиенических и природных факторов
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	162
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т.ч.:	
Практические занятия	162
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
Раздел 1. Гимнастика. Легкая атлетика			
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике и легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Подвижные игры	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Техника низкого и высокого старта в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 2. ОРУ. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 м. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

	Практическое занятие № 3. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на растягивание. Акробатические упражнения. Челночный бег 6×10. Бег 60, 100 м. Игры и эстафеты на развитие выносливости	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4. Бег на короткие дистанции на результат	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 4. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м на результат. Подвижные игры.	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5. Техника прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 5. Кроссовый бег – 20 мин. Прыжки в длину с места. Упражнения на растягивание. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6. Совершенствование техники прыжков в длину с места	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 6. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Чередование ходьбы и бега. ОФП: приседания на двух ногах, отжимания в упоре лежа. Выполнение прыжков в длину с места. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 7. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в бадминтон.	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 8. СБУ. Бег в среднем темпе. ОРУ. Тест Куппера – бег за 12 мин (м). Приседание на двух ногах за 1 минуту. Легкоатлетические эстафеты	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 9. Техника бега с ускорением	Содержание учебного материала		ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:		
	Содержание учебного материала		
	в том числе:		
	лабораторная работа		
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 9. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в бадминтон	2	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 10. Спортивная игра баскетбол	Практическое занятие № 10. Правила игры. Предупреждение травматизма. ОРУ. Медленный бег. Силовая круговая тренировка. Обучение технике стоек и перемещений баскетболиста в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 11. Техника держания мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 11. Специальная подготовка	2	
	баскетболиста. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками и передач мяча с отскоком от пола. Учебная игра в баскетбол.		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 12. Техника передвижений баскетболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 12. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
3 семестр		24	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 13. Техника передач одной рукой в баскетболе	Практическое занятие № 13. ОРУ. Специальные подготовительные упражнения баскетболиста. Бег в равномерном темпе 10-20 мин., бег с ускорением. Обучение передач одной рукой на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 14. Техника ведения мяча в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 14. Развитие силовых способностей (подтягивание на перекладине; разновысокие подтягивания; висы; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подъём туловища в сед,	2	
	из положения лежа). Техника ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 15. Техника передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 15. Техника передачи мяча на месте и в движении. Обучение технике ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 16. Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 16. Разминка баскетболиста. Жонглирование с мячами. Ведение. Передачи. Стойки. Остановки. Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 17. Стойки и перемещения волейболиста	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 17. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов. Развитие основных качеств волейболистов. Медленный бег. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 18. Упражнения на технику владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 18. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 19. Техника верхней передачи мяча на месте	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 19. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 20. Техника нижней передачи мяча на месте	Практическое занятие № 20. ОРУ. Упражнения на технику владения мячом. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 21. Техника верхней передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 21. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная). Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 22. Техника нижней передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 22. ОРУ волейболиста. Бег до 10 минут в медленном темпе. Комплекс упражнений для начального разучивания техники нижней передачи мяча в движении. Упражнения на реакцию, координацию и ловкость. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 23. Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 23. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Волейбол – передача в цель (кол.) d – 1 м. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2	

	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 24. Техника нижней прямой подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 24. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача (выполнение 10 из 10 в 6 зону). Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 25. Техника боковой нижней подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 25. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 26. Техника боковой верхней подачи	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 26. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Упражнения на технику владения мячом. Стойки и перемещения волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Верхняя, нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

Тема 27. Техника подачи в прыжке	практические занятия	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	Практическое занятие № 27. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Волейбол – подача мяча (количество успешных попыток из 10). Правила соревнований. Учебная игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 28. Техника метания набивного мяча из-за головы	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 28. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8 м. Легкоатлетические эстафеты	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 29. Совершенствование техники набивного мяча из-за головы	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 29. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег в среднем темпе. Техника метания набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь. Игра в бадминтон.	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 30. Техника метания мяча на дальность полета	Практическое занятие № 30. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на совершенствование техники набивного мяча из-за головы. Бег на средние дистанции. Игры и эстафеты на развитие выносливости. Игра в настольный теннис.	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 31. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 31. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Смешанное передвижение. Медленный бег. ОРУ. ОФП. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 32. Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 32. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Игры и эстафеты на развитие выносливости	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
4 семестр		40	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

Тема 33. Комплекс упражнений для развития мышц ног	практические занятия	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	Практическое занятие № 33. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднимание туловища + приседание (30сек+30сек). Игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 34. Техника выполнения низкого старта	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 34. Стартовый разгон и бег по дистанции. Упражнения для развития статической и динамической силы. Развитие взрывной силы и силовой выносливости. Игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 35. Техника выполнения высокого старта	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 35. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Низкий и высокий старт по командам, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Двоеборье: юноши – поднимание туловища из положения лежа руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки – поднимание туловища приседание (30сек+30сек)	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 36. Кроссовая подготовка	Практическое занятие № 36. Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. (мин/сек) /жен./. Бег 3000 м. (мин/сек) /муж./ Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 37. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 37. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 38. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 38. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Отталкивание в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 39. Техника передачи в движении после двухтактного шага в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 39. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ведение мяча: с низким и высоким отскоком; обводка с изменением направления, скорости. Передачи мяча в движении «на перспективу». Двусторонняя игра в баскетбол.	2	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 40. Техника финтов (обманных движений) в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 40. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Штрафные броски. Броски в кольцо из-под щита за 30 с. Изучение обманных движений. Двусторонняя игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 41. Совершенствование техники передачи мяча после ведения в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 41. Упражнения баскетболиста. Упражнения на развитие координации и ловкости. Жонглирование мячами. Круговая тренировка. Двусторонняя игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 42. Передача мяча в движении после двухтактного шага в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 42. ОРУ. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	
	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Техника передвижения (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Подвижные игры с элементами спортивных игр		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 43. Обучение технике индивидуальных действиям в защите в баскетболе	Практическое занятие № 43. Медленный бег. ОРУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Ловля мяча после полукотскока: высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте, катящегося мяча в движении. Двусторонняя игра в баскетбол	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 44. Совершенствование техники индивидуальным действиям в защите в баскетболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 44. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Общеразвивающие и подготовительные упражнения баскетболиста. Действия игроков в защите: противодействие нападению. Двусторонняя игра в баскетбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
5 семестр		24	
Тема 45. Техника нападающего удара в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 45. Строевые упражнения. ОРУ упражнения волейболиста. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнерами (без сетки и через сетку), с передачи партнера. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 46. Совершенствование	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

техники нападающего удара в волейболе	Практическое занятие № 46. Бег в среднем темпе. ОРУ упражнения волейболиста. СБУ. Учебная игра в волейбол 2 на 2. Подача мяча с низкой и высокой траекторией. Двусторонняя игра в волейбол	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 47. Техника передачи мяча над собой и за голову в волейболе.	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 47. Медленный бег. ОРУ упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 48. Совершенствование техники передачи мяча над собой и за голову в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 48. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 49. Совершенствование техники верхней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

	Практическое занятие № 49. Общеразвивающие и подготовительные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 50. Совершенствование техники нижнего приема мяча в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 50. Медленный бег. ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Двусторонняя игра в волейбол.	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 51. Техника обучения приему мяча с подачи в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 51. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Разбор ошибок при приеме мяча снизу после приема. Многократная передача мяча. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 52. Совершенствование техники приема мяча с подачи в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 52. Медленный бег. ОРУ. Техника приема мяча. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину. Передача мяча через сетку в парах. Передача мяча в цель. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	

	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 53. Техника одиночного блокирования в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 53. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Прыжки с места, с имитацией блокирования, с доставанием предметов, отметок на стене, на баскетбольном щите. Техника постановки одиночного блока без перемещения и с перемещением. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 54. Совершенствование техники одиночного блокирования в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 54. Медленный бег. ОРУ. Прыжки вверх с двойными касаниями ладонями баскетбольного щита. Прыжки с продвижением вдоль сетки. Подводящие упражнения. Блокирование. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 55. Обучение групповому блокированию в волейболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 55. Бег в среднем темпе. ОРУ. СБУ. Техника двойного и тройного блока. Техника основного и вспомогательного блокирующих игроков. Техника приема мяча от блока. Страховка игрока. Прямой атакующий удар. Двусторонняя игра в волейбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 56. Комплекс	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК
упражнений на развитие выносливости	в том числе:	-	06,ОК07,ОК08
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 56. Медленный бег. ОРУ. Бег на средние дистанции – 500 м (дев.), 1000 м (юн.). Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 57. Упражнения на развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 57. Беговые упражнения. Легкоатлетическая разминка. ОРУ. СБУ. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Техника бега по прямой. Бег в среднем темпе. Бег на дистанции 60,100 м. Сдача контрольных нормативов. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 58. Техника двоеборья в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 58. Медленный бег. ОРУ. Двоеборье: Юноши – поднятие туловища из положения лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек), девушки – поднятие туловища + приседание (30сек+30сек). Легкоатлетические игры	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 59. Техника передвижения по пересеченной местности в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 59. ОРУ легкоатлета. Длительный бег в	2	
	равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400-800 м по стадиону. Игра в настольный теннис		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 60. Упражнения для развития скоростной выносливости в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 60. Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м. Бег с околоредельной скоростью на 100-300 м, повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью, повторное пробегание 30-60 м с максимальной скоростью, повторное пробегание всей дистанции 100, 400 м. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 61. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 61. Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием, бег с горы с максимальной скоростью, пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время, бег с низкого старта 30, 60 м. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
6 семестр		34	
Тема 62. Техника интервального бега в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	

	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 62. Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 6-9-мин), переменный бег (длина	2	
	беговых отрезков 100-800 м с интервалом бега трусцой 100-400 м), повторный бег на длительных отрезках дистанции, интервальный бег (темповый бег), интервальный спринт. Игра в настольный теннис		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 63. Техника дополнительных средств специальной подготовки в легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 63. ОРУ. Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки. Игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 64. Классификация техники игры в футбол	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 64. Техника безопасности игры в футбол. ОРУ футболиста. Техника передвижения игрока. Правила игры в последней редакции. Организация и проведение соревнований в футболе. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча в падении (без фазы полёта). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в футболе	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 65. Техника полевого игрока в футболе	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК
	в том числе:	-	

	лабораторная работа	-	06,OK07,OK08
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 65. ОРУ футболиста. Бег с ускорением до 60 м. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	2	
	Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра в футбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 66. Техника вратаря	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 66. Специальные подводящие упражнения футболиста. Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Техника вратаря: удары по воротам. Ловля, отбивание, переводы, броски. Учебная игра в футбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 67. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 67. Специальные подводящие упражнения футболиста. Передвижения игрока шагом и бегом, скрестным и приставным шагами. индивидуальные, групповые и командные действия; тактика игры крайних и центральных нападающих; тактика игры полузащитников. Учебная игра в футбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 68. Тактика игры в	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK

нападении. Групповые действия	в том числе:	-	06,OK07,OK08
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 68. Специальные подводящие упражнения футболиста. Передвижения игрока шагом и бегом,	2	
	скрестным и приставным шагами. Индивидуальные, групповые и командные действия; тактика игры крайних и центральных нападающих; тактика игры полузащитников; системы игры 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2. Учебная игра в футбол		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 69. Тактика игры нападающих и полузащитников	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 69. Специальные подводящие упражнения футболиста. Тактика игры крайних и центральных нападающих. Тактика игры полузащитников. Учебная игра в футбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 70. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 70. Специальные подводящие упражнения футболиста. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра в футбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 71. Тактика игры в защите. Групповые действия	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK
	в том числе:	-	

	лабораторная работа	-	06,OK07,OK08
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 71. Специальные подводящие упражнения футболиста. Тактика игры крайних и центральных защитников; тактика игры вратаря; персональная защита, зонная и комбинированная. Учебная игра в футбол	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 72. Бадминтон. Обучение хватке ракетки	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 72. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Ознакомление с правилами игры и методикой судейства по бадминтону. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников. Основные стойки и перемещения в бадминтоне. Обучение хватке ракетки: европейская хватка, азиатская хватка. Учебная игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 73. Техника подачи открытой стороной ракетки в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	OK 03,OK 04,OK 06,OK07,OK08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 73. Специальная подготовка бадминтонистов. Набивание (жонглирование) волана, количество раз. Техника держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Поддачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. Учебная игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
7 семестр		24	

Тема 74. Техника передвижений в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 74. Упражнения на координацию. Упражнения на развитие силу мышц верхнего плечевого пояса. Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние,	2	
	левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. Техника способов хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, технико-тактических действий в бадминтоне. Учебная игра в бадминтон		
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 75. Техника стоек в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 75. Техника стоек при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки. Учебная игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	2	
	практические занятия	2	

Тема 76. Техника высоко-далеких ударов: открытой и закрытой стороной ракетки	Практическое занятие № 76. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Учебная игра в бадминтон	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 77. Атакующие удары: плоский, смеш, «стрелой» в бадминтоне	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 77. Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки. Двусторонняя игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 78. Легкая атлетика. Техника тройного прыжка с места	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 78. Поднимание ног до угла 90° в висе. Двоеборье. Прыжки на скакалках. Поднимание ног до угла 90° из положения лежа. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	-	
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	

Тема 79. Легкая атлетика. Совершенствование техники тройного прыжка с места	Практическое занятие № 79. Челночный бег 10х9 м. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице. Поднимание ног до угла 90° Игра в бадминтон	2	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 80. Легкая атлетика. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 80. Бег с изменением направления и скорости движения. Приседания на двух ногах за 1 мин. Прыжки через скакалку. Бег на дистанции 1000-2000 м. Игра в бадминтон	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 81. Легкая атлетика. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала	-	ОК 03,ОК 04,ОК 06,ОК07,ОК08
	в том числе:	-	
	лабораторная работа	-	
	практические занятия	2	
	Практическое занятие № 81. Упражнения для развития мышц брюшного пресса; приседание на одной ноге; приседание на двух ногах; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание и подъем переворотом из виса на перекладине; тест на гибкость. Игра в настольный теннис	2	
	контрольные работы	-	
	самостоятельная работа обучающихся	-	
8 семестр		16	
Итого		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: спортивный зал, спортивная площадка, стадион с беговыми дорожками и футбольным полем, вспомогательные помещения.

Размеры спортивного зала составляют 24х12 м. В зале имеется следующее спортивное оборудование: два стационарно установленных баскетбольных щита стандартного размера, три гимнастические лестницы, стационарно установленные волейбольные стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, оборудованные теннисные столы, столы для занятий армрестлингом, тренажеры – скамья для пресса, навесные турники, борцовский ковер. Спортивный зал оборудован раздевалками, душевыми, туалетами.

Спортивное ядро состоит из: легкоатлетических секторов, поля для мини-футбола, гимнастической спортивной площадки, комбинированной игровой площадки для волейбола и баскетбола.

В легкоатлетическое ядро входит 4-х круговые беговые дорожки по 400 м, сектор для метания, сектор для прыжков в длину с разбега.

Гимнастическая площадка оборудована двумя стационарными перекладинами, гимнастическим бревном, уличным комплексным тренажером для развития двигательных качеств: силы мышц сгибателей и разгибателей рук, туловища, спины и ног; параллельные брусья для развития и совершенствования скоростно-силовых координационных способностей и ловкости.

В комбинированную игровую площадку входит площадка для волейбола и баскетбола. Она оснащена стойками для волейбола и баскетбола и баскетбольными щитами из пластика.

Беговые легкоатлетические дорожки, поле для мини-футбола, гимнастическая и игровая площадки покрыты полимерными материалами.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2019. - 269 с.: ил. – Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа. - 2000. - 152 с.
2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю. А. Физическая культура/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. -М.: Издательство Юрайт. - 2023. - 424 с.
3. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС. -2016. - 256 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе Дифференцированный зачет
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ, В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения	Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение

приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Наблюдение преподавателя и его устная оценка Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося Дифференцированный зачет
---	--	---