

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

код, специальность 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией
автоматики и энергетики

Протокол № ____

от « ____ » _____ 202__ г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии _____ С.В. Помелова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе

_____ О.В. Степанова

« ____ » _____ 202__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённым Приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 N 797, зарегистрированный в Минюсте России от 22.11.2023 N 76057, входящим в укрупнённую группу специальностей 13.00.00 Электро- и Теплоэнергетика.

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А.Демьяненко».

Разработчики: Фомкина Анна Александровна, к.т.н., преподаватель высшей категории,
Помелова Светлана Владимировна, преподаватель первой категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является ОПОП ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро-и Теплоэнергетика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована исключительно с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл, относится к социально-гуманитарному циклу. Изучение дисциплины предусматривается после освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
Уметь	
У1	Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У3	использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
У4	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знать	
31	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
32	основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
33	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
34	основы здорового образа жизни
35	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Формируемые профессиональные компетенции	
ПК 1.1	Выполнять операции по техническому обслуживанию и ремонту электрического и электромеханического оборудования
ПК 2.1	Осуществлять планирование работ по эксплуатации электрического и

	электромеханического оборудования
Формируемые общие компетенции	
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Использование часов вариативной части ОПОП

На данную дисциплину не предусмотрены часы вариативной части

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 190 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 180 часов;

При реализации программы учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:
самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 20 часов;
вебинар 20 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам				
		2 курс III семестр	2курс IV семестр	3 курс V семестр	3 курс VI семестр	4 курс VII семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190	34	38	34	40	34
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180	34	38	34	40	34
в том числе:						
практические занятия	180	34	38	34	40	34
Промежуточная аттестация в форме:	10	дифференцированного зачета	дифференцированного зачета	дифференцированного зачета	дифференцированного зачета	дифференцированного зачета

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.02 Иностранный язык в профессиональной деятельности

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Образовательный результат	Форма организации занятий
			аудит		
1	2	3	4	6	7
	Раздел 1	Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры	8	У1, У2, У3, У4, 31, 32, 33, 34, 35, ПК 1.1, ПК 2.1, ОК 1, ОК2, ОК 8	
	Тема 1.1	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	8		
1 (2)		Практическое занятие 1. Ознакомление студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса	2		практическое занятие
2 (4)		Практическое занятие 2. Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена	2		практическое занятие
	Раздел 2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	172		У1, У2, У3, У4, 31, 32, 33, 34, 35,
	Тема 2.1	Легкая атлетика	16	ПК 1.1, ПК 2.1, ОК 1, ОК2, ОК 8	
3 (6)		Практическое занятие 3. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Специальные беговые упражнения	2	практическое занятие	
4 (8)		Практическое занятие 4. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование)	2	практическое занятие	
5 (10)		Практическое занятие 5. Обучение технике низкого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	2	практическое занятие	

6 (12)		Практическая работа 6. Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
7 (14)		Практическое занятие 7. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок)	2		практическое занятие
8 (16)		Практическое занятие 8. Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	2		практическое занятие
9 (18)		Практическое занятие 9. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
10 (20)		Практическое занятие 10. Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная	2		практическое занятие
	Тема 2.2	Спортивные игры	8		
11 (22)		Практическое занятие 11. Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2		практическое занятие
12 (24)		Практическое занятие 12. Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной).	2		практическое занятие
13 (26)		Практическое занятие 13. Обучение технике ведения мяча (ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча). Обучение технике штрафных бросков (подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2		практическое занятие
14 (28)		Практическое занятие 14. Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие

	Тема 2.3.	Гимнастика	6	
15 (30)		Практическое занятие 15. Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания)	2	практическое занятие
16 (32)		Практическое занятие 16. Освоение техники акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат). Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой	2	практическое занятие
17 (34)		Практическое занятие 17. Освоение техники упражнений на перекладине, брусьях: подъемы, опускания, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение контрольных нормативов	2	практическое занятие
18 (36)		Дифференцированный зачет	2	практическое занятие
	Тема 2.4	Комплексное развитие физических качеств	2	
19 (38)		Практическое занятие 18. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	практическое занятие
	Тема 2.5	Лыжная подготовка	10	
20 (40)		Практическое занятие 19 Теоретические сведения по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	2	практическое занятие
21 (42)		Практическое занятие 20. Обучение технике скользящего шага. Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах	2	практическое занятие
22 (44)		Практическое занятие 21. Совершенствование техники скользящего шага. Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода	2	практическое занятие
23 (46)		Практическое занятие 22. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости	2	практическое занятие
24 (48)		Практическое занятие 23. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков	2	практическое занятие

25 (50)		Практическое занятие 24. Обучение технике одновременных ходов. Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полуплугом»	2		практическое занятие
26 (52)		Практическое занятие 25. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
27 (54)		Практическое занятие 26. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
28 (56)		Практическое занятие 27. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
29 (58)		Практическое занятие 28. Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: 3000/5000м.)	2		практическое занятие
	Тема 2.6	Спортивные игры (волейбол)	8		
30 (60)		Практическое занятие 29. Обучение технике перемещения и стойки игрока (передвижение, ходьба, прыжки, работа рук и ног во время перемещений, остановок, основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)	2		практическое занятие
31 (62)		Практическое занятие 30. Обучение технике приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками	2		практическое занятие
32 (64)		Практическое занятие 31. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)	2		практическое занятие
33 (66)		Практическое занятие 32. Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
	Тема 2.7	Спортивные игры(футбол)	8		
34 (68)		Практическое занятие 33. Обучение технике ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча	2		практическое занятие
35 (70)		Практическое занятие 34. Обучение технике игры вратаря, тактике игры вратаря, различным тактическим действиям. Обучение технике защиты и отработка техники ложных движений (финтов)	2		практическое занятие
36 (72)		Практическое занятие 35. Обучение тактике защиты и нападения.	2		практическое

		Приемы игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра			занятие
37 (74)		Практическое занятие 36. Выполнение и отработка основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногами, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
38 (76)		Дифференцированный зачет	2		практическое занятие
	Тема 2.8	Основы здорового образа и стиля жизни	2		
39 (78)		Практическое занятие 37. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	2		практическое занятие
	Тема 2.9	Легкая атлетика	12		
40 (80)		Практическое занятие 38. Обучение технике выполнения эстафетного бега («коридор» передачи эстафетной палочки, передача эстафетной палочки, финиширование). Бег с передачей эстафеты 4x100м	2		практическое занятие
41 (82)		Практическое занятие 39. Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив	2		практическое занятие
42 (84)		Практическое занятие 40. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх	2		практическое занятие
43 (86)		Практическое занятие 41. Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление). Выполнение контрольного норматива	2		практическое занятие
44 (88)		Практическое занятие 42. Обучение технике метания на дальность (разбег, замах, финальное усилие при метании на дальность) и в цель (стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель). Выполнение контрольного норматива	2		практическое занятие
45 (90)		Практическое занятие 43. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	2		практическое занятие
	Тема 2.10	Спортивные игры (баскетбол)	8		

46 (92)		Практическое занятие 44. Основы методов судейства и тактики игры. Жестикуляция судьи. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	2		практическое занятие
47 (94)		Практическое занятие 45. Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		практическое занятие
48 (96)		Практическое занятие 46. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
49 (98)		Практическое занятие 47. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	2		практическое занятие
	Тема 2.11	Гимнастика	4		
50 (100)		Практическое занятие 48. Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях). подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)	2		практическое занятие
51 (102)		Практическое занятие 49. Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Выполнение контрольных нормативов	2		практическое занятие
	Тема 2.12	Спортивные игры (настольный теннис)	6		
52 (104)		Практическое занятие 50. Теоретические сведения игры в настольный теннис. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола	2		практическое занятие
53 (106)		Практическое занятие 51. Обучение технике перемещений и техника игры в настольный теннис (шаги приставные, шаги выпады). Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
54 (108)		Практическое занятие 52. Обучение технике ударов по мячу (промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат, удары по мячу правой, левой стороной ракетки). Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях. Обучение технике подача (длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с	2		практическое занятие

		разных углов стола). Учебно-тренировочная игра			
	Тема 2.13	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	2		
55 (110)		Практическое занятие 53. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		практическое занятие
56 (112)		Дифференцированный зачет	2		практическое занятие
	Тема 2.14	Лыжная подготовка	14		
57 (114)		Практическое занятие 54. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа. Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости	2		практическое занятие
58 (116)		Практическое занятие 55. Обучение технике «конькового» хода. Ознакомление с техникой «конькового» хода. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
59 (118)		Практическое занятие 56. Совершенствование техники лыжных ходов. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
60 (120)		Практическое занятие 57. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанций	2		практическое занятие
61 (122)		Практическое занятие 58. Ознакомление с техникой поворотов на месте и в движении. Освоение техники поворота «переступанием», «плугом». Выполнение поворотов на дистанции	2		практическое занятие
62 (124)		Практическое занятие 59. Ознакомление с техникой подъемов («полуелочка» и «елочка») и спусков в основной стойке. Освоение техники подъемов. Выполнение подъемов и спусков на дистанции	2		практическое занятие
63 (126)		Практическое занятие 60. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Прохождение дистанции до 6-8 км, преодоление подъёмов и препятствий	2		практическое занятие
	Тема 2.15	Спортивные игры (волейбол)	8		
64 (128)		Практическое занятие 61. Основы методики судейства в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие прыгучести, ловкости	2		практическое занятие

		и координации.			
65 (130)		Практическое занятие 62. Совершенствование индивидуальных действий игрока (стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки, выход на прием мяча (с подачи; с нападающего удара)). Учебно- тренировочная игра	2		практическое занятие
66 (132)		Практическое занятие 63. Совершенствование командных действий игроков. Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
67 (134)		Практическое занятие 64. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	2		практическое занятие
	Тема 2.16	Атлетическая гимнастика	6		
68 (136)		Практическое занятие 65. Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2		практическое занятие
69 (138)		Практическое занятие 66. Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями	2		практическое занятие
70 (140)		Практическое занятие 67. Совершенствование упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости (упражнения для развития всех мышц тела, мышц спины и плечевого пояса, рук, ног и брюшного «пресса»)	2		практическое занятие
	Тема 2.17	Спортивные игры (футбол)	4		
71 (142)		Практическое занятие 68. Совершенствование технических и тактических приемов игры. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
72 (144)		Практическое занятие 69. Совершенствование тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите. Учебно- тренировочная игра	2		практическое занятие
	Тема 2.18	Спортивные игры (настольный теннис)	4		
73 (146)		Практическое занятие 70. Обучение технике игры в защите (отражения мяча срезкой и накатом, подрезки и топ-спина.). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие

74 (148)		Практическое занятие 71. Совершенствование техники командных действий игроков. Игра 2:2. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
	Тема 2.19	Системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2		
75 (150)		Практическое занятие 72. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2		практическое занятие
	Тема 2.20	Физическая культура в режиме трудового дня	2		
76 (152)		Практическое занятие 73. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности	2		практическое занятие
77 (154)		Дифференцированный зачет	2		практическое занятие
	Тема 2.21	Спортивные игры (баскетбол)	6		
78 (156)		Практическое занятие 74. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
79 (158)		Практическое занятие 75. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2		практическое занятие
80 (160)		Практическое занятие 76. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Игра по правилам	2		практическое занятие
	Тема 2.22	Спортивные игры (волейбол)	6		
81 (162)		Практическое занятие 77. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
82 (164)		Практическое занятие 78. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам волейбола	2		практическое занятие
83 (166)		Практическое занятие 79. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Игра по правилам	2		практическое занятие
	Тема 2.23	Подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	4		
84 (168)		Практическое занятие 80. Выполнение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений «ГТО»	2		практическое занятие
85 (170)		Практическое занятие 81. Выполнение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений «ГТО»	2		практическое занятие
	Тема 2.24	Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	6		

86 (172)		Практическое занятие 82. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета. Повторение техники низкого старта, финиширования. Отработка техники группового старта	2		практическое занятие
87 (174)		Практическое занятие 83. Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение эстафетного бега (4x100 м.)	2		практическое занятие
88 (176)		Практическое занятие 84. Повторение техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники длительного бега (кросс), бег 3000 м.	2		практическое занятие
	Тема 2.25	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	12		
89 (178)		Практическое занятие 85. Прикладные виды спорта, их составные элементы и упражнения для решения задач ППФП	2		практическое занятие
90 (180)		Практическое занятие 86. Проведение самоконтроля и оценки физической работоспособности. Определение пульса в состоянии покоя, после нагрузки (приседание, бег и т.д.).	2		практическое занятие
91 (182)		Практическое занятие 87. Определение пульса в состоянии покоя, после нагрузки (приседание, бег и т.д.).	2		практическое занятие
92 (184)		Практическое занятие 88. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		практическое занятие
93 (186)		Практическое занятие 89. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Расчет коэффициента своей работоспособности	2		практическое занятие
94 (188)		Практическое занятие 90. Расчет коэффициента своей работоспособности	2		практическое занятие
95 (190)		Дифференцированный зачет	2		практическое занятие
		ВСЕГО	190		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мяч волейбольный 10 шт
- Мяч футбольный 2,
- Мяч баскетбольный 8
- Маты гимнастические 2 шт
- Сетка волейбольная
- Сетка футбольная
- Лыжи 16
- Коврик туристический 20
- Табло судейское 1
- Секундомеры 4

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1 Бишаева А.А. Физическая культура: Учеб.дл ястуд. Учреждений СПО.–2-еизд., стер. – М.:Академия, 2017.–320с.

2 Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. длястуд. СПО.–19-еизд., стер.–М.: Академия,2018.–276 с.

Электронные ресурсы:

3 Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник для СОО. – М.: Просвещение, 2023. - 272 с.