

**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:

<b>Код</b>	<b>Образовательный результат</b>
<b>Уметь</b>	
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
<b>Знать</b>	
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
<b>Формируемые профессиональные компетенции</b>	
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
<b>Формируемые общие компетенции</b>	
OK 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
OK 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
OK 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**

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

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Образовательный результат</b>	<b>Форма организации занятий</b>
			аудит		
1	2	3	4	6	7
	<b>Раздел 1</b>	<b>Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>	<b>8</b>	У1, У2, У3, У4, 31, 32, 33, 34, 35, ПК 1.1, ПК 2.1, ОК 1, ОК2, ОК 8	
	<b>Тема 1.1</b>	<b>Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни</b>	<b>8</b>		
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
	<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>172</b>	У1, У2, У3, У4, 31, 32, 33, 34, 35,	
	<b>Тема 2.1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	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
	<b>Тема 2.2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>		
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

	<b>Тема 2.3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
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
	<b>Тема 2.4</b>	<b>Комплексное развитие физических качеств</b>	<b>2</b>	
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
	<b>Тема 2.5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
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
	<b>Тема 2.6</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>		
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
	<b>Тема 2.7</b>	<b>Спортивные игры(футбол)</b>	<b>8</b>		
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 ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебно-тренировочная игра	2		практическое занятие
38 (76)		Дифференцированный зачет	2		практическое занятие
<b>Тема 2.8</b>	<b>Основы здорового образа и стиля жизни</b>		<b>2</b>		
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
<b>Тема 2.9</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>		
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
<b>Тема 2.10</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>8</b>		

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
<b>Тема 2.11</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>		
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
<b>Тема 2.12</b>	<b>Спортивные игры (настольный теннис)</b>		<b>6</b>		
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		
<b>Тема 2.13</b>		<b>Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>2</b>	
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
<b>Тема 2.14</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
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
<b>Тема 2.15</b>		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>	
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, скачок 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
<b>Тема 2.16</b>		<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>	
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
<b>Тема 2.17</b>		<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>4</b>	
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
<b>Тема 2.18</b>		<b>Спортивные игры (настольный теннис)</b>	<b>4</b>	
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
	<b>Тема 2.19</b>	<b>Системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>2</b>		
75 (150)		Практическое занятие 72. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	2		практическое занятие
	<b>Тема 2.20</b>	<b>Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>2</b>		
76 (152)		Практическое занятие 73. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности	2		практическое занятие
77 (154)		Дифференцированный зачет	2		
	<b>Тема 2.21</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>6</b>		практическое занятие
78 (156)		Практическое занятие 74. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	2		
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		
	<b>Тема 2.22</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>		практическое занятие
81 (162)		Практическое занятие 77. Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	2		
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		
	<b>Тема 2.23</b>	<b>Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>4</b>		практическое занятие
84 (168)		Практическое занятие 80. Выполнение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений «ГТО»	2		
85 (170)		Практическое занятие 81. Выполнение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений «ГТО»	2		практическое занятие
	<b>Тема 2.24</b>	<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>	<b>6</b>		

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
<b>Тема 2.25</b>		<b>Профessionально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>12</b>		
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 состояние покоя, после нагрузки (приседание, бег и т.д.).	2		практическое занятие
91 (182)		Практическое занятие 87. Определение пульса в состояние 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
		<b>ВСЕГО</b>	<b>190</b>		

### **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.