

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шутов Олег Леонтьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 10.01.2025 08:52:52

Уникальный программный ключ:

2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПОО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**43.02.16 ТУРИЗМ И ГОСТЕПРИИМСТВО**

**Краснодар, 2023**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и УМР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
19.05.2023 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №41-О от 30.05.2023 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом  
Протокол №6 от 26.05.2023 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО  
«Физическая культура и ОБЖ»  
Протокол №5 от 19.05.2023 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /А.Г. Королёва

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство (Приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 г. №1100, зарегистрированного в Минюсте России 24.01.2023 г. №72111) с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей (43.00.00 Сервис и туризм) и с учетом профессионального(ых) стандарта(ов).

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Блинов А.Ю., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

**Рецензенты:**

1. Шестакова Э.В., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»  
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель
2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК  
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                 |   |
|-----------------------------------------------------------------|---|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.   | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .. | 9 |

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.16 Туризм и гостеприимство**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ПК, ОК, ЛР                                                     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Знания                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08.<br><br>ЛР 1, 3, 7, 8, 13, 14, 15<br><br>ЛР-КК 1, ЛР-СОП-1-3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>– верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;</li> <li>– <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i></li> <li>– <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– техника двигательных действий в легкой атлетике;</li> <li>– техника базовых элементов волейбола</li> </ul> |

## Перечень личностных результатов:

| Код  | Наименование личностных результатов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1 | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ЛР 3 | Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней. |
| ЛР 7 | Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ЛР 8     | Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включённый в общественные инициативы, направленные на их сохранение. |
| ЛР 13    | Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределённости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ЛР-КК 1  | Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ЛР-СОП-1 | Способный реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛР-СОП-2 | Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ЛР-СОП-3 | Адекватно оценивающий свои способности и возможности, ответственно относящийся к процессу обучения и его результатам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                 | <b>Объем в часах</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>112</b>           |
| в том числе:                                              |                      |
| лекции                                                    | 12                   |
| практические занятия                                      | 100                  |
| в том числе: в форме практической подготовки              | 80                   |
| <i>в том числе вариативная часть</i>                      | 30                   |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>      | -                    |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                           | <b>6</b>             |
| в том числе:                                              |                      |
| зачет                                                     | 4                    |
| дифференцированный зачет                                  | 2                    |

### Тематический план учебной дисциплины СЦГ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                       | Макс. учеб.<br>нагрузка<br>студента | Количество аудиторных часов |                                              |                           |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                   |                                     | всего                       | В т.ч. в форме<br>практической<br>подготовки | теоретическое<br>обучение | практическое<br>обучение |
| <b>Основы физической культуры</b>                                                                                 | <b>12</b>                           | <b>12</b>                   | <b>-</b>                                     | <b>12</b>                 | <b>-</b>                 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                         | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| Значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время. | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.                                                        | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                             | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                       | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья            | 2                                   | 2                           | -                                            | 2                         | -                        |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                                                                                   | <b>28</b>                           | <b>28</b>                   | <b>28</b>                                    | <b>-</b>                  | <b>28</b>                |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.                                                                              | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.                                                                              | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 1.3 Бег на средние дистанции                                                                                 | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 1.4 Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.                                     | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 1.5. Прыжок в длину с места.                                                                                 | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.                                                                               | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 1.7. Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                     | 6                                   | 6                           | 6                                            | -                         | 6                        |
| Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов.                                                                      | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                                        | <b>30</b>                           | <b>30</b>                   | <b>30</b>                                    | <b>-</b>                  | <b>30</b>                |
| Тема 2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.                         | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 2.2. Совершенствование передач.                                                                              | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 2.3. Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи.                                                          | 6                                   | 6                           | 6                                            | -                         | 6                        |
| Тема 2.4. Обучение технике нападающего удара.                                                                     | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 2.5. Совершенствование техники нападающего удара                                                             | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |
| Тема 2.6. Обучение технике постановки блока.                                                                      | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 2.7. Блокирование.                                                                                           | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 2.8. Совершенствование техники постановки блока.                                                             | 2                                   | 2                           | 2                                            | -                         | 2                        |
| Тема 2.9. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов                          | 4                                   | 4                           | 4                                            | -                         | 4                        |

|                                                                                     |            |            |            |           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|-----------|------------|
| <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>                                                        | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>  |
| <b>Тема 3.1.</b> Упражнение в паре с партнером.                                     | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 3.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | 4          | 4          | 4          | -         | 4          |
| <b>Тема 3.3.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.                             | 4          | 4          | 4          | -         | 4          |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>                                        | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>-</b>  | <b>12</b>  |
| <b>Тема 4.1</b> Кроссовая подготовка                                                | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 4.2.</b> Круговая тренировка                                                | 4          | 4          | 4          | -         | 4          |
| <b>Тема 4.3.</b> Игра в футбол.                                                     | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 4.4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.                                | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 4.5.</b> Развитие выносливости. Кросс                                       | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Гандбол</b>                                           | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>-</b>  | <b>6</b>   |
| <b>Тема 5.1.</b> Техника владения мячом                                             | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 5.2.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам                      | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Тема 5.3.</b> Техника владения мячом в движении.                                 | 2          | 2          | 2          | -         | 2          |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                          | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>  |
| <b>Тема 6.1.</b> Техника владения мячом                                             | 4          | 4          | 4          | -         | 4          |
| <b>Тема 6.2</b> Применение изученных приемов в учебной игре.                        | 6          | 6          | 6          | -         | 6          |
| <b>Зачет (1,2 семестр)</b>                                                          | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>Дифференцированный зачет (3 семестр)</b>                                         | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>Всего</b>                                                                        | <b>112</b> | <b>112</b> | <b>100</b> | <b>12</b> | <b>100</b> |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                        | Объём в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3             | 4                                                                                              |
| <b>Основы физической культуры</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                |
| <b>Основы физической культуры</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b>     | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10                                    |
|                                             | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |                                                                                                |
|                                             | 2. Значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время.                                                                                                                                                                                                                              | 2             |                                                                                                |
|                                             | 3. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                                                |
|                                             | 4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |                                                                                                |
|                                             | 5. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2             |                                                                                                |
|                                             | 6. Основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                                                |
| <b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>26</b>     |                                                                                                |
| <b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие дистанции. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м). | <b>4</b>      | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10                                    |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4             |                                                                                                |
|                                             | <b>Практическое занятие №1</b> Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                                                |
|                                             | <b>Практическое занятие №2</b> Прием контрольных нормативов (бег 30, 60 метров)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                                                                                                |
| <b>Тема 1.2.</b> Бег на короткие дистанции. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Специальные беговые упражнения.<br>Бег 100х4 метров                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>      | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10                                    |
|                                             | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4             |                                                                                                |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №3</b> Бег 100 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №4</b> Прием контрольных нормативов (бег 100 метров)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |                                                             |
| <b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции.                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).                                             | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №5.</b> Бег на средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |                                                             |
| <b>Тема 1.4.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования (выполнения бега с высокого старта 60 метров под команду из различных положений; имитация работы рук; бега по отметкам; выполнение повторного бега на отрезках 100-150м с отдыхом 3-5 мин 4-5 раз; освоение игровых упражнений «вызов номеров», эстафеты 4*400). | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техники старта, стартового разбега, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                                             |
| <b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину с места.                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. Контрольный тест.                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №7.</b> Прыжки в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие №8.</b> Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                                             |
| <b>Тема 1.6.</b> Бег на длинные дистанции.                                            | <b>Содержание учебного материала</b><br>Бег на дистанции девушки 2000 м, юноши 3000 м. Общеразвивающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |                                                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие 9.</b> Бег на длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                                             |
| <b>Тема 1.7.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.                                  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование прыжков и прыжковых упражнений (контрольный тест). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                               | 6 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                       | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 |                                                             |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №10.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 100 метров.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №11.</b> Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №12.</b> Прием контрольных нормативов (500, 1000 м.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                                             |
| <b>Тема 1.8.</b> Выполнение контрольных нормативов.                                              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Бег 100 метров. Бег 500 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие 13.</b> Выполнение контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |                                                             |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>30</b> |                                                             |
| <b>Тема 2.1.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра  | 4         | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №14.</b> Техника перемещений, стоек, техника верхней передачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №15.</b> Техника перемещений, стоек, техника нижней передач мяча двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |                                                             |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                             |
| <b>Тема 2.2.</b> Совершенствование передач.                                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра. | 4         | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №16.</b> Совершенствование передач.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №17.</b> Прием контрольных нормативов (прием мяча сверху, снизу)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |                                                             |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                                                             |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.3.</b> Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике нижней подачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней подачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                     | <b>6</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №18.</b> Поддачи мяча по зонам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №19.</b> Прием мяча после поддачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №20.</b> Прием контрольных нормативов (подача нижняя, верхняя)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |                                                             |
| <b>Тема 2.4.</b> Обучение технике нападающего удара.              | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №21.</b> Обучение технике нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |                                                             |
| <b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники нападающего удара.     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                          | <b>4</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №22.</b> Совершенствование техники нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2        |                                                             |
|                                                                   | <b>Практическое занятие №23.</b> Учебно-тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
| <b>Тема 2.6.</b> Обучение технике постановки блока.               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №24.</b> Обучение технике постановки блока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                                             |
| <b>Тема 2.7.</b> Блокирование.                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №25.</b> Блокирование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |                                                             |
| <b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники постановки блока.                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра. | 2 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №26.</b> Совершенствование техники постановки блока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |                                                             |
| <b>Тема 2.9.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Совершенствование техники подачи (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).                                                                                                                                             | 4 | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                                  | <b>В том числе практических занятий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4 |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №27.</b> Применение изученных приемов в учебной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                                             |
|                                                                                                  | <b>Практическое занятие №28.</b> Выполнение контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                                             |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Гимнастика.</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> |                                                             |
| <b>Тема 3.1.</b> Упражнение в паре с партнером.                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №29.</b> общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                                                             |
| <b>Тема 3.2.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №30.</b> Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.                                                                                                                                                                                           | 2         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №31.</b> Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.                                                                                                                                                                                     | 2         |                                                             |
| <b>Тема 3.3.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).                                                                                                                                                     | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №32.</b> Упражнения на гимнастических ковриках.                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №33.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки                                                                                                                                                                                                              | 2         |                                                             |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>12</b> |                                                             |
| <b>Тема 4.1.</b> Кроссовая подготовка                                               | <b>Содержание учебного материала</b><br>Комплекс ОРУ. Бег по пересеченной местности 2-3 км.                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                                             |
|                                                                                     | <b>Практическое занятие №34.</b> Кроссовая подготовка                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                                                             |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                             |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4.2.</b> Круговая тренировка.                | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ходьба, ОРУ на все группы мышц, бег по пересеченной местности 3-5 км. Упражнения на «пресс» и отжимание.                                                                                                                                                | <b>4</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 4        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №35.</b> Круговая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                           | 2        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №36.</b> ОРУ на все группы мышц                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
| <b>Тема 4.3.</b> Силовые упражнения.                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Ходьба, бег 2-3 км. Силовые упражнения.                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                      | <b>В том числе практических занятий:</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 2        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №37.</b> Силовые упражнения                                                                                                                                                                                                                                             | 2        |                                                             |
| <b>Тема 4.4.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. | <b>Содержание учебного материала</b><br>ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                             | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №38.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                            | 2        |                                                             |
| <b>Тема 4.5.</b> Развитие выносливости. Кросс.       | <b>Содержание учебного материала</b><br>ОРУ. Кросс 3-5 км. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Игра в мини-футбол. Дыхательные упражнения.                                                                                                                                          | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №39.</b> Развитие выносливости.                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Гандбол</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b> |                                                             |
| <b>Тема 5.1.</b> Техника владения мячом.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике владения мячом. Обучение технике удержания мяча, выполнение подводящих упражнений индивидуально и в парах (ловля мяча), имитация передачи, бросков в различных направлениях стоя на месте, в ходьбе, бегом. Учебно-тренировочная игра. | <b>2</b> | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                      | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 2        |                                                             |
|                                                      | <b>Практическое занятие №40.</b> Техника владения мячом.                                                                                                                                                                                                                                        | 2        |                                                             |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 5.2.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике владения мячом. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам (выполнение техники ведения мяча с изменением направления, сочетание технических элементов: ведения, передач, бросков освоение техники броска в опорном положении, в прыжке; освоение игровых упражнений «выбей мяч из котла», «без промаха»). Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |                                                             |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №41.</b> Перемещения, передачи мяча, броски по воротам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>  |                                                             |
| <b>Тема 5.3.</b> Техника владения мячом в движении.             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Обучение технике владения мячом в движении (техника ведения гандбольного мяча в движении, выполнение рывков до определенного ориентира с возвращением на исходную позицию, рывков из любых исходных позиций, прыжков с чередованием бега, выполнение эстафет). Правила судейства. Учебно-тренировочная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |                                                             |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №42.</b> Техника владения мячом в движении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |                                                             |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>10</b> |                                                             |
| <b>Тема 6.1</b> Техника владения мячом                          | <b>Содержание учебного материала</b><br><i>Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</i><br><i>Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</i><br><i>Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</i><br><i>Техника безопасности на занятиях баскетболом</i> | <b>4</b>  | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий:</b> по отработке умений активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды; брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>  |                                                             |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №43.</b> Техника безопасности. Ведение мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  |                                                             |
|                                                                 | <b>Практическое занятие №44.</b> Ловля и передача мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                                                             |
|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |                                                             |

|                                                               |                                                                                                |            |                                                             |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 6.2.</b> Применение изученных приемов в учебной игре. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                           | <b>6</b>   |                                                             |
|                                                               | <b>В том числе практических занятий</b>                                                        | 6          |                                                             |
|                                                               | <b>Практическое занятие №45</b> Тактика игры в баскетбол                                       | 2          |                                                             |
|                                                               | <b>Практическое занятие №46.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2          |                                                             |
|                                                               | <b>Практическое занятие №47.</b> Выполнение контрольных нормативов                             | 2          |                                                             |
| Промежуточная аттестация                                      | <b>Зачет (1/2 семестр)</b>                                                                     | <b>4</b>   | ПК 1.11, ОК 04, ОК 08, ОК 12, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10 |
|                                                               | <b>Дифференцированный зачет (5 семестр)</b>                                                    | <b>2</b>   |                                                             |
| <b>Всего:</b>                                                 |                                                                                                | <b>112</b> |                                                             |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

щит баскетбольный игровой (комплект);  
щит баскетбольный тренировочный,  
щит баскетбольный навесной,  
ворота для мини-футбола,  
кольца баскетбольные,  
табло игровое (перекидное),  
мяч баскетбольный №7 массовый,  
мяч баскетбольный №7 для соревнований,  
мяч футбольный №4 массовый,  
мяч футбольный №5 массовый,  
мяч футбольный №5 для соревнований,  
насос для накачивания мячей с иглой,  
жилетки игровые,  
сетка для хранения мячей,  
конус игровой.

#### **Гимнастика**

стенка гимнастическая,  
скамейка гимнастическая,  
комплект матов гимнастических,  
канат для лазания 5м. (со страховочным устройством),  
коврик гимнастический,  
обруч гимнастический №2,  
скакалка гимнастическая,  
гимнастические резинки

#### **Легкая атлетика**

барьеры легкоатлетические  
фишки  
рулетка  
секундомеры  
набивные мячи (3, 5, 7 кг)

#### **Общефизическая подготовка**

перекладина навесная универсальная,  
комплект гантелей обрезиненных 90 кг,  
набивные мячи

#### **Подвижные игры**

набор для подвижных игр в контейнере,  
сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал,  
весы напольные,

сантиметр мерный,  
комплект для соревнований №1,  
персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

аптечка медицинская,  
сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту,  
перекладина для прыжков в высоту,  
зона приземления для прыжков в высоту,  
решетка для места приземления,  
указатель расстояний для тройного прыжка,  
брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,  
турник уличный,  
брусья уличные,  
рукоход уличный,  
полоса препятствий,  
ворота футбольные,  
сетки для футбольных ворот,  
мячи футбольные,  
сетка для переноса мячей,  
колодки стартовые,  
барьеры для бега,  
палочки эстафетные,  
нагрудные номера,  
рулетка металлическая,  
мерный шнур,  
секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1 Основные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471143>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15186-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/487793>

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). –

ISBN 978-5-534-07538-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/471782>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 256 с. – ISBN 978-5-406-07522-7. – URL: <https://book.ru/book/932718>

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2023. – 214 с. – ISBN 978-5-406-07424-4. – URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2023. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>

7. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

8. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

9. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

10. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>- основы здорового образа жизни;<br>- техника двигательных действий в легкой атлетике;<br>- техника базовых элементов волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - текущий контроль по темам курса;<br>- контроль выполнения практических заданий<br><br>Итоговый контроль – дифференцированный зачет/зачет который проводится на последнем занятии и включает в себя контроль усвоения практических умений |
| <b>Умения:</b><br>- бег на короткие, средние, длинные дистанции;<br>- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар<br>- <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды;</i><br>- <i>брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) за результат выполнения заданий</i>                                                                                                                                                                                 | - соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - оценка результатов выполнения практической работы;<br>- экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы                                                                                                                    |
| <b>Личностные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве | – оценка соблюдения норм и правил процесса обучения, ответственное и добросовестное отношение к своему обучению и труду преподавателей<br>– наблюдение за демонстрацией навыков здорового образа жизни<br>– высокий уровень культуры здоровья обучающихся<br>– оценка участия в командных проектах<br>– оценка мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества<br>– наблюдение за оценкой продвижения, личностного развития обучающегося<br>– оценка положительной динамики в организации учебной деятельности обучающегося по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов<br>– оценка проявления | Педагогическое наблюдение<br>опрос                                                                                                                                                                                                         |
| ЛР 3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p> | <p>высокопрофессиональной трудовой активности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка конструктивного взаимодействия в учебном коллективе</li> <li>– оценка готовности к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах</li> <li>– выявление фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся</li> <li>– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной и межрелигиозной почве</li> </ul> |  |
| <p>ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| <p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.</p> |  |  |
| <p>ЛР 13 Выполняющий профессиональные навыки в сфере туризма и гостеприимства.</p>                                                                                                                                                                                        |  |  |
| <p>ЛР 14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм</p>                                                                                                                                          |  |  |
| <p>ЛР 15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>                          |  |  |