МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области

«Вельский сельскохозяйственный техникум имени Г. И. Шибанова»

( ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»)

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе

ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Рохина

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Вельск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям:

08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»,

21.02.04 «Землеустройство», 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство» и соответствует техническому профилю.

Разработчики: Зарецкий А.В., Зорин В.С., преподаватели физического воспитания ГАПОУ Архангельской области «ВСТ».

Рекомендована М(Ц)К общеобразовательных дисциплин,

протокол №\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г.

Председатель МЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Осекина Ю.А./

Рецензент: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Палицына Н. В./

методист ГАПОУ Архангельской области «ВСТ»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 18 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС

по специальностям СПО:

08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения», 21.02.04 «Землеустройство», 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей», 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования», 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства», 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство».

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.
2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины: в результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Осваиваемые общие компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04**

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

# 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»,

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | 336 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 168 |
| Практические занятия | 166 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 168 |
| Теоретические занятия | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 166 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 166 |
| Практические занятия | 160 |
| Промежуточная аттестация | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

# 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | 328 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 164 |
| Практические занятия | 164 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 164 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

# 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | 166 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 166 |
| Практические занятия | 160 |
| Промежуточная аттестация | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

21.02.04 « Землеустройство»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | 296 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 148 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 148 |
| Практические занятия | 146 |
| Теоретические занятия | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 168 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка**  **в том числе :** | 168 |
| Практические занятия | 162 |
| Промежуточная аттестация | 6 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

ОГСЭ.04 **«Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практического обучения, самостоятельной работы обучающихся | объем часов | Осваиваемые ОК, ПК,  ЛР | Уровень освоения | Примечание |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  |  |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** |  | **2** |  | 2 | Для СП,ЗУ |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значение. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форма и содержание. Организация занятий, основные принципы их построения. | **2** |  | 2 |  |
| Раздел 2. Легкая атлетика | Практические занятия | **40** |  |  | ЗУ(-4 ч.), |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Техники бега на короткие дистанции.  Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Овладение техникой прыжка в длину с места.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 2.3. Эстафетный бег. | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении.  Овладение техникой эстафетного бега.  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и Т.Д.). | 4 |  | 2,3 |  |
| Тема 2.4. Бег на средние дистанции. | Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП.  Закрепление техники эстафетного бега. | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 2.5. Бег на длинные дистанции. | Овладение техникой бега на длинные дистанции.  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.  Воспитание выносливости. | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 2.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Выполнение контрольного норматива: бегЗО.60,100 метров Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 12 |  | 2,3 |  |
|  | Самостоятельная работа | **36** |  |  | Для СП, ЗУ(-4 ч.), Э(-4ч.) |
|  | Составление комплексов упражнений.  Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. |  |  |  |  |
| Раздел 3. Волейбол | Практические занятия | **36** |  |  | ЗУ(-4 ч.), |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками. | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 8 |  | 2,3 |  |
| Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. | Техника нижней подачи и приёма после неё.  Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.  Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара.  Техника изученных приёмов. | Техника прямого нападающего удара.  Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре | 8 |  | 2,3 |  |
| Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.  Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 14 |  | 2,3 |  |
|  | Самостоятельная работа | **36** |  |  | Для СП,Э ЗУ(-4 ч.) |
|  | Закрепление техники владения мячом в волейболе Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. |  |  |  |  |
| **Раздел 4**  **Лыжная подготовка** | Практические занятия | **36** |  | 2,3 | ЗУ(-4 ч.), |
| **Тема 4.1**  Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 18 |  | 2,3 |  |
| **Тема 4.2**  Техника подъёмов | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Подъёмы: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 6 |  | 2,3 |  |
| **Тема 4.3**  Техника спусков | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 6 |  | 2,3 |  |
| **Тема 4.4**  Торможение и повороты | Содержание учебного материала |  |  |  |  |
| Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. Сдача контрольных нормативов. | 6 |  | 2,3 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | **30** |  |  | Для СП,Э, ЗУ(-4 ч.) |
|  | Многократное выполнение стойки лыжника. Передвижение скользящим шагом поочерёдно на каждой лыже без палок под небольшой уклон. Подъём бегом, полуёлочкой. Преодоление неровностей. Повороты на параллельных лыжах |  |  |  |  |
| Раздел 5. Баскетбол | Практические занятия | **32** |  |  | ЗУ(-4 ч.), |
| Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.  Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 6 |  | 2,3 |  |
| Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок. | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».  Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 8 |  | 2,3 |  |
| Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.  Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.  Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 8 |  | 2,3 |  |
| Тема 5.4. Техника владения баскетбольным мячом. | Закрепление техники владения баскетбольным мячом.  Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 10 |  | 2,3 |  |
|  | Самостоятельная работа | **30** |  |  | Для СП,Э, ЗУ(-4 ч.) |
|  | Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |  |  |  |  |
| Раздел 5. Гимнастика | Практические занятия | **18** |  |  | ЗУ, Э (-6 ч.),ТС, ЭТ (- 2 ч.) |
| Тема 5.1. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине - зачет | Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.  Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.  Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 16 |  | 2,3 |  |
|  | Самостоятельная работа | **32** |  |  | Для СП, Э, (ЗУ- 4 ч.) |
|  | Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики.  Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)  Выполнение комплексов упражнений |  |  |  |  |
| **Раздел 6 Плавание** | Самостоятельная работа | **10** |  |  | Для СП, ( Э -4 ч) |
|  | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на  груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. |  |  |  |  |
|  | Дифференцированный зачет | **6** |  |  |  |
| **Итого:** | **Для СП** | **336** |  |  |  |
|  | **Для ЗУ** | **296** |  |  |  |
|  | **Для Э** | **328** |  |  |  |
|  | **Для МГ** | **168** |  |  |  |
|  | **Для ТС, ЭТ** | **166** |  |  |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ

**ДИСЦИПЛИНЫ** ОГСЭ.04 **«Физическая культура»**

* 1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* спортивный инвентарь;
* музыкальный центр.
  1. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Рекомендуемая литература:**

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г. М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с.

**Дополнительные источники:**

1. Гопп К. Э.  Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: учебно-методическое пособие /К.Э. Е.В. [Чубарова](https://znanium.com/catalog/authors/books?ref=9b89e8ec-3afe-11ec-b720-90b11c31de4c), Н.Ю. Семенова, М.Д. [Чхеидзе](https://znanium.com/catalog/authors/books?ref=ee5b10bd-3afe-11ec-b720-90b11c31de4c) - Издательство «Флинта», 2021. 28 с. URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=389945>
2. Терминология физических упражнений. Правила составления комплексов: учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, А. А. Бондарь; Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. : [ил.]. - ISBN 978-5-4479-0216-2:59,85.- URL:<http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/100326>
3. Власова,  Т.Н.  Краткий теоретический курс по видам спорта и системам физических упражнений: учебное пособие / Т. Н. Власова [и др.] ; под общ. ред. Т. Н. Власовой; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Департамент научно-технологической политики и образования, Волгоградский государственный аграрный университет. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 112 с. –

URL: <http://lib.volgau.com/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/18277> .

**Электронные ресурсы.**

1. www.edu.ru/modules.php - каталог образовательных Интернет-ресурсов: учебно-методические пособия
2. http://center.fio.ru/com/ - материалы по стандартам и учебникам
3. www. sdo.volgau.com
4. http:// [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
| Раздел 1. Легкая атлетика |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Демонстрация практического задания. |
| Тема 12. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты. | Проверка усвоения практических навыков |
| Тема 1 ..3. Эстафетный бег. | (тестирование физических качеств и физической подготовленности студентов по легкой атлетике). |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции. | Демонстрация умения использования физкультурно- оздоровительной деятельности посредством легкой атлетики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| Тема 1 ..5. Бег на длинные дистанции. | Применение знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений для физического развития и укрепления здоровья человека. |
| Тема 1.6. Бет на короткие, средние и длинные дистанции | Демонстрация знания роли и значении легкоатлетических упражнений для физического развития человека. |
|  | Анализ результатов тестирования (по разделу легкая атлетика) физических качеств по дневнику самоконтроля |
| Раздел 2. Волейбол |  |
| Демонстрация умения использования физкультурно- оздоровительной деятельности посредством игры в волейбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Демонстрация выполнения практического задания. | -| Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по волейболу). Использование знаний техники игры в волейбол для физического развития и укрепления здоровья человека. |
| Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека. | Анализ результатов тестирования (по разделу волейбол) физической подготовленности, физических качеств по дневнику самоконтроля |
| Раздел 3. Баскетбол  Демонстрация умения использования физкультурно- оздоровительной деятельности посредством игры в баскетбол для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Демонстрация знания роли и значении игровых видов спорта для физического развития человека. | Демонстрация выполнения практического задания. Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической п одгото в лен н ости студентов по баскетболу). Использование знаний техники игры в баскетболе для физического развития и укрепления здоровья человека.  Анализ результатов тестирования (по разделу баскетбол) физической подготовленности по дневнику самоконтроля |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка**  Демонстрация техники лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Демонстрация преодоления подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Демонстрация правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. | Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| Раздел 5. Гимнастика  Демонстрация умения использования физкультурно - оздоровительной деятельности посредством гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Демонстрация знания роли и значении гимнастики для физического развития человека и здорового образа жизни. | Демонстрация выполнения практического задания: комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации.  Проверка усвоения практических навыков (тестирование физической подготовленности студентов по гимнастике), комплекс на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. |

1. **Тематическое планирование**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 166

**Специальность:** 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

**Группы:** ТС-21, ТС-31, ТС-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 70 часов** | **70** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 4 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 5 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 6 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 7 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 8 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 9 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 10 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 11 | Овладение техникой прямого нападающего удара. | 2 |
| 12 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 13 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 16 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 17 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 18 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 19 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 20 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 21 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 22 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 23 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 24 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 25 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 26 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 27 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 28 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 29 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 30 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 31 | Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. | 2 |
| 32 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 33 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 32 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 33 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 54 часа** | **54** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 4 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 6 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 7 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 8 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 9 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 10 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 11 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 12 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 13 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 16 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 18 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 19 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 20 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 21 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 22 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 23 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 24 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 25 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 26 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 27 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс,42 часа** | **42** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 2 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 3 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 4 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 5 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 6 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 7 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |
| 8 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 9 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 10 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 11 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 12 | Попеременно двухшажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 13 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники подъемов,спусков | 2 |
| 15 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 18 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 19 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 20 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 21 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**5.1 Тематическое планирование**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 166

**Специальность:** 23.02.07 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования»

**Группы:**ЭТ-21, ЭТ-31, ЭТ-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 70 часов** | **70** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 4 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 5 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 6 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 7 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 8 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 9 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 10 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 11 | Овладение техникой прямого нападающего удара. | 2 |
| 12 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 13 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 16 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 17 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 18 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 19 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 20 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 21 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 22 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 23 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 24 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 25 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 26 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 27 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 28 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 29 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 30 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 31 | Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. | 2 |
| 32 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 33 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 32 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 33 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 54 часа** | **54** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 4 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 6 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 7 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 8 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 9 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 10 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 11 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 12 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 13 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 16 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 18 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 19 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 20 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 21 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 22 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 23 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 24 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 25 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 26 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 27 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс,42 часа** | **42** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 2 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 3 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 4 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 5 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 6 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 7 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |
| 8 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 9 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 10 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 11 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 12 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 13 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники подъемов,спусков | 2 |
| 15 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 18 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 19 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 20 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 21 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**5.2 Тематическое планирование.**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 168

**Специальность:** 08.02.08 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения»

**Группы:** МГ-21, МГ-31, МГ-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 70 часа** | **70** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 4 | Овладение техникой бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 5 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 6 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 7 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 8 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 9 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 10 | Техника верхней подачи и приёма после неё. |  |
| 11 | Овладение техникой прямого нападающего удара. | 2 |
| 12 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 13 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 16 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 17 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 18 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 19 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 20 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 21 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 22 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 23 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 24 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 25 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 26 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 27 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 28 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. |  |
| 29 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 30 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 31 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 32 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 33 | Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. | 2 |
| 34 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 35 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 52 часа** | **2** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 4 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 5 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 6 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 7 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 8 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 9 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 10 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 11 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 12 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 13 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 14 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 15 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 16 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 17 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 18 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 19 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 20 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 21 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 22 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 23 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 24 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 25 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 26 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс, 46 часов** | **46** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 2 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 3 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 4 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 5 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 6 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 7 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 8 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 9 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 10 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| 11 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 12 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 13 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 14 | Совершенствование техники подъемов, спусков | 2 |
| 15 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 16 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 18 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 19 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 20 | Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), | 2 |
| 21 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 22 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 23 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**5.3 Тематическое планирование.**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 168

**Специальность:** 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

**Группы:** СП-21, СП-31, СП-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 60 часов** | **60** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 4 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 5 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 6 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 7 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 8 | Овладение техникой прямого нападающего удара. | 2 |
| 9 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 10 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 11 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 12 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 13 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 14 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 15 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 16 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 17 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 18 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 19 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 20 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 21 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 22 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 23 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 24 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 25 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 26 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 27 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 28 | Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. | 2 |
| 29 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 30 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 62 часа** |  |
| 31 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 32 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 33 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 34 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 35 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 36 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 37 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 38 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 39 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 40 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 41 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 42 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 43 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 44 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 45 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 46 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 47 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 48 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 49 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 50 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 51 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 52 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 53 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 54 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 55 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 56 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 57 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 58 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 59 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 60 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 61 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс, 46 часов** | **46** |
| 62 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 63 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 64 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 65 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 66 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 67 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 68 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 69 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |
| 70 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 71 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 72 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| 73 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 74 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 75 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 76 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 77 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 78 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 79 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 80 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 81 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 82 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 83 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 84 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**5.4 Тематическое планирование**

**Учебная дисциплина:** физическая культура

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 164

**Специальность:** 35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

**Группы:** Э-21, Э-31, Э-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 60 часов** | **60** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 4 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 5 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 6 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 7 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 8 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 9 | Овладение техникой прямого нападающего удара. | 2 |
| 10 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 11 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 12 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 13 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 14 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 15 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 16 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 17 | Сдача контрольных нормативов. |  |
| 18 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 19 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 20 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 21 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 22 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 23 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 24 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 25 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 26 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 27 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 28 | Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости, ловкости, силы и координации. | 2 |
| 29 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 30 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 52 часа** | **52** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 3 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 4 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 5 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 6 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 8 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 9 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 10 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 11 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 12 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 13 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 14 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 15 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 16 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 17 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 18 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 19 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 20 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 21 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 22 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 23 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 24 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 25 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 26 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс, 52 часа** |  |
| 1 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 2 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 3 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 4 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 5 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 6 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 7 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 8 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |
| 9 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 10 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 11 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 12 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 13 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| 14 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 15 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 16 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 17 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 18 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 19 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 20 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 21 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 22 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 23 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 24 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 25 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 26 | **Дифференцированный зачет** | 2 |

**5.5 Тематическое планирование.**

**Учебная дисциплина:** ОГСЭ.04 «Физическая культура»

**Курс:** 2, 3, 4

**Всего часов аудиторных:** 148

**Специальность:** 21.02.04 «Землеустройство»

**Группы:** ЗУ-21, ЗУ-31, ЗУ-41

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание | Количество часов |
|  | **2 курс, 66 часов** | **66** |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 |
| 2 | **Легкая атлетика.** Овладение техникой бега на короткие дистанции. | 2 |
| 3 | Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. | 2 |
| 4 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 2 |
| 5 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 6 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 7 | Волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 |
| 8 | Техника нижней подачи и приёма после неё. | 2 |
| 9 | Техника прямого нападающего удара. | 2 |
| 10 | Овладение техникой прямого нападающего удара. |  |
| 11 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 12 | Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |
| 13 | Выполнение технических элементов в учебной игре | 2 |
| 14 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | 2 |
| 15 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 16 | Попеременно двушажный ход, одновременный бесшажный и двухшажный ходы. | 2 |
| 17 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 18 | Техника подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом лесенкой и ёлочкой. | 2 |
| 19 | Техника спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск лесенкой | 2 |
| 20 | Торможение и повороты: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Повороты: переступанием, упором. | 2 |
| 21 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 22 | Баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |
| 23 | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 24 | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 25 | Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |
| 26 | Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |
| 27 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 28 | Закрепление техники владения баскетбольным мячом. | 2 |
| 29 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 30 | **Гимнастика**: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности | 2 |
| 31 | Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 32 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 33 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **3 курс, 60 часов** | **60** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 2 | Овладение техникой прыжка в длину с места. | 2 |
| 3 | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). | 2 |
| 4 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |
| 5 | Овладение техникой эстафетного бега. | 2 |
| 6 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 7 | Бег на длинные дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 8 | Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 |
| 9 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 10 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 11 | Волейбол. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | 2 |
| 12 | Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. | 2 |
| 13 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 14 | Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |
| 15 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| 16 | **Лыжная подготовка.** Техника передвижения на лыжах | 2 |
| 17 | Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. | 2 |
| 18 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. | 2 |
| 19 | Совершенствование техники подъемов | 2 |
| 20 | Совершенствование техники спусков | 2 |
| 21 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 22 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. | 2 |
| 23 | Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. | 2 |
| 24 | Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. | 2 |
| 25 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок». | 2 |
| 26 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |
| 27 | **Гимнастика:** комплекс упражнений без предмета | 2 |
| 28 | Совершенствование техники выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов. | 2 |
| 29 | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 30 | **Дифференцированный зачет** | 2 |
|  | **4 курс, 22 часа** | **22** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Закрепление техники выполнения общих физических упражнений | 2 |
| 2 | Закрепление техники эстафетного бега. | 2 |
| 3 | Закрепление техники старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |
| 4 | Выполнение контрольного норматива: бег 30, 60,100 метров | 2 |
| 5 | Выполнение К.Н.: прыжка в длину.  Выполнение К.Н.: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши. | 2 |
| 6 | Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |
| 7 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |
| 8 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |
| 9 | Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |
| 10 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |
| 11 | **Дифференцированный зачет** | 2 |