

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Вологодский колледж права и технологии»**

**УТВЕРЖДАЮ**

бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Вологодский колледж права и  
технологии»

Директор Н.А. Беляева  
«20 июня» 2023 г.



**ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ ПО ПРОФЕССИИ  
13.01.10 ЭЛЕКТРОМОНТЁР ПО РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ  
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено на заседании  
методической комиссии  
Протокол № 11 от «30» 06 2023 г.  
Председатель методической комиссии

С.П. Гаврилова С.П. Гаврилова

г. Вологда  
2023 г.

## Введение

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ 05. Физическая культура разработана с использованием примерной программы (ФГАУ «ФИРО» Протокол №3 от 21 июля 2015г.) и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Письмо Минобрнауки от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»
- Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Приказ Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. N 802 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)
- План учебного процесса основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования: программы подготовки программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

### **Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура**

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура ППКРС в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего

образования формируются общие компетенции и достигаются следующие результаты:

**личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## Содержание дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

### 1. Теоретические сведения о физической культуре и спорте (5 часов).

Теоретические сведения о физической культуре и спорте.

Цели и задачи предмета физическое воспитание.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

*Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(4 часа):*

Проработка конспектов занятий -2 часа

Реферат: Здоровый образ жизни-2 часа

### 2. Легкая атлетика (20 часов).

Легкая атлетика. Совершенствование бега на 100 метров.

Легкая атлетика. Бег 100 метров на результат.

Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.

Легкая атлетика. Бег по времени. Дистанция 3000 метров.

Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения.

Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.

Легкая атлетика. Бег по времени. Дистанция 3000 метров.

Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения

Прыжок в длину с разбега на результат.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения.

Прыжок в длину с места на результат.

Челночный бег 3\*10 метров. Подготовительные упражнения

Челночный бег 3\*10 метров на результат.

Совершенствование техники эстафетного бега.

Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты.

Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика. Прыжки на скакалке.

Легкая атлетика. Общая физическая подготовка. Прыжки на скакалке

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовительные упражнения.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок на оценку.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок на оценку.

Легкая атлетика. Совершенствование техники беговых упражнений.

Легкая атлетика. Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов раздела.

*Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(16 часов):*

Выполнить реферат: Легкая атлетика в Вологде-2 часа  
 Развитие скоростных способностей у студентов-2 часа  
 Великие легкоатлеты 20 го века-2 часа  
 Способы восстановления в легкой атлетике-2 часа  
 Выполнить упражнения: бег 3000 метров-1 час  
 Прыжки в длину -1 час  
 Бег на короткие дистанции-1 час  
 Подтягивание-1 час  
 Изучить материал: Правила соревнований по легкой атлетике-2 часа  
 Развитие выносливости в легкой атлетике-2 часа

### 3. Гимнастика (18 часов).

Гимнастика. Вис на гимнастической стенке, поднять ноги до высокого уровня.  
 Гимнастика. Размахивание в висячем положении изгибами.  
 Общая физическая подготовка.  
 Гимнастика. Подъем в упор силой.  
 Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс, развитие мышц рук.  
 Гимнастика. Подъем переворотом.  
 Специальная физическая подготовка.  
 Гимнастика. Соскок из размахивания махом назад.  
 Силовая подготовка. Подтягивание.  
 Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок через препятствие.  
 Гимнастика. Кувырок назад.  
 Гимнастика. Мостик. Стойка на лопатках.  
 Гимнастика. Акробатика. Стойка на руках, стойка на голове.  
 Акробатика. Колесо. Подготовительные упражнения.  
 Акробатика. Колесо на оценку.  
 Гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса.  
 Гимнастика. Выполнение контрольных нормативов.  
 Гимнастика. Подведение итогов раздела.

Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(15 часов):

Выполнить реферат: Алексей Немов- 2 часа  
 Великие гимнасты России-2 часа  
 Закаливание организма-2 часа  
 Гимнастика и здоровье-2 часа  
 Выполнить упражнения: Подъем переворотом-1 час  
 Подъем разгибом-1 час  
 Кувырки-1 час  
 Подтягивание-1 час

Изучить теоретический материал: Правила соревнований по гимнастике-  
1 час

Профилактика травматизма в гимнастике-1 час  
Гимнасты СССР

#### **4. Спортивные игры (40 часов)**

##### **Баскетбол (15 часов)**

Баскетбол. Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек, остановок, поворотов.

Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.

Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (одной рукой от плеча, двумя руками).

Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий (Вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.

Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой, крюком).

Баскетбол. Броски мяча в кольцо на оценку любым способом из 10 бросков.

Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Передачи в паре на скорость.

Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Ведение мяча на скорость.

Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Броски мяча из-под кольца за 30 секунд.

Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Штрафной бросок.

Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.

##### **Волейбол (15 часов)**

Волейбол. Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек.

Волейбол. Верхняя передача совершенствование.

Волейбол. Нижняя передача.

Волейбол. Совершенствование техники подач мяча. Верхняя подача.

Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.

Волейбол. Совершенствование техники защитных действий, блокирование.

Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача в паре на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача в паре на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. верхняя передача над собой на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. нижняя передача над собой на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача у стены на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача у стены на оценку.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя подача на точность.

Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя подача на точность.

### **Футбол (10 часов)**

Футбол. Совершенствование передач.

Футбол. Совершенствование приема мяча.

Футбол. Совершенствование ударов.

Футбол. Техничко-тактические взаимодействия.

Футбол. Тактические комбинации.

Футбол. Учебно-тренировочная игра.

Футбол. Совершенствование игровых взаимодействий в учебной игре.

Футбол. Выполнение контрольных нормативов.

Футбол. Учебно - тренировочная игра с заданием.

Футбол. Учебная игра.

Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(32 часа):

Выполнить реферат: Футбол в Вологде-2 часа

Волейбол-игра командная-2 часа

Чеваката-2 часа

Изучить теоретический материал:

Судейство и правила футбола-2 часа

Судейство и правила волейбола-2 часа

Судейство и правила баскетбола-2 часа

Развитие физических качеств в спортивных играх-2 часа

Тактика футбола-2 часа

Тактика баскетбола-2 часа

Тактика волейбола-2 часа

Выполнить упражнения: Удар по воротам -2 часа

Передачи в парах- 2 часа

Верхняя и нижняя подачи-2 часа

Нападающий удар-2 часа

Бросок по кольцу-2 часа

Упражнения на мышцы ног-2 часа

### **5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (20 часов)**

ОФП (20 часов)

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(16 часов):**

Выполнить упражнения: на мышцы пресса-1 час

На мышцы рук-1 час

На мышцы ног-1 час

На равновесие-1 час

Выполнить рефераты: Закаливание организма-2 часа

Массаж после тренировки-2 часа

Вред курения-2 часа

Пульс и артериальное давление-2 часа

Травмы в спорте-2 часа

Польза плавания-2 часа

**6. Лыжная подготовка (20 часов)**

ОФП (3 часа)

Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного хода.

Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного одношажного хода.

Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного двухшажного хода.

Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 километр.

Лыжная подготовка. Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 километра.

Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 километра.

Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.

Лыжная подготовка. Совершенствование одновременных ходов.

Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.

Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.

Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход на оценку.

Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на оценку.

Лыжная подготовка. Дистанция 3.5 километра.

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход на оценку.

Промежуточная аттестация. Зачет. (2 часа)

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(15 часов):**

Изучить технику лыжных ходов: Классические хода-2 часа

Коньковые хода-2 часа

Самостоятельное прохождение дистанции: 3 км-1 час

5 км -1 час

5 км -1 час

Выполнить упражнения: на мышцы рук-1 час

На мышцы ног-1 час

На мышцы брюшного пресса-1 час

Выполнить рефераты: Лыжный спорт в России-2 часа

Профилактика сердечно сосудистых заболеваний-2 часа

Вологодский лыжники-1 час

## II курс. Всего – 62 часа

### 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

#### 1. Теоретические сведения (2 часа)

Теоретические сведения о физической культуре и спорте. Техника безопасности на уроках по физической культуре.

Основы личной гигиены при занятиях физической культурой

#### Самостоятельная работа (внеаудиторная)(2 часа)

Проработка конспектов занятий-2 часа

#### 2. Легкая атлетика (5 часов)

Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.

Легкая атлетика. Бег на 100 метров на оценку. Совершенствование техники метания гранаты.

Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков в длину.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега на оценку.

Легкая атлетика. Бег по времени. Дистанция 3000 метров.

Силовая подготовка. Бег на 3000 метров на оценку.

Скоростно-силовая подготовка (прыжки в длину с места).

Координационная подготовка (челночный бег 3x10 м).

#### *Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(6 часов):*

Самостоятельное выполнение упражнений: Бег на короткие дистанции 2 часа

Бег на длинные дистанции – 2 часа.

Упражнения на развитие силы -2 часа

#### 3. Гимнастика (10 часов)

Упражнения на гибкость (подъем туловища из положения лежа).

Упражнения на гибкость (вис на гимнастической стенке, поднять ноги).

Общая физическая подготовка.

Силовая подготовка. Упражнения на развитие мышц рук.

Совершенствование строевых упражнений.

Силовая подготовка (подтягивание).

Гимнастика. Акробатическая дорожка.

Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине. Выход силой.

Гимнастика. Упражнения на высокой перекладине. Подъем переворотом.

Опорный прыжок через коня в длину.

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(8 часов):**

Выполнить рефераты: Гимнастики и цирк-2 часа

Развитие гибкости-2 часа

Тренировки гимнастов-2 часа

Художественная гимнастика-2 часа

**4. Спортивные игры (16 часов)**

Футбол. Совершенствование техники передач.

Футбол. Совершенствование взаимодействий в защите.

Футбол. Совершенствование ударов серединой подъема.

Футбол. Совершенствование передач внутренней частью стопы.

Баскетбол. Совершенствование передвижений, стоек, остановок.

Баскетбол. Совершенствование передвижений с мячом.

Баскетбол. Совершенствование броска одной рукой от плеча.

Баскетбол. Совершенствование Передачи двумя руками от груди.

Баскетбол. Совершенствование техники ведения и бросков.

Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий.

Волейбол. Совершенствование верхних передач.

Волейбол. Совершенствование нижних передач.

Волейбол. Совершенствование техники приема мяча.

Волейбол. Совершенствование технико-тактических взаимодействий.

Волейбол. Учебно-тренировочная игра.

Волейбол. Совершенствование взаимодействий игроков.

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(12 часов):**

Изучение правил игры в баскетбол-2 часа

Изучение правил игры в футбол-2 часа

Изучение правил игры в волейбол 2 часа

Выполнить рефераты: Гандбол-2 часа

Водное поло-2 часа

Рэгби-2 часа

**5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (19 часов)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка (14 часов)

Силовая подготовка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.

Скоростно-силовая подготовка. Упражнения для развития скоростных качеств.

Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка.

Скоростная подготовка. Челночный бег 10\*10 метров.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития мышц спины.

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(16 часов):**

Самостоятельное выполнение упражнений:

Челночный бег-1 час

Эстафетный бег -1 час

Бег на короткие дистанции- 2 часа  
 Бег на длинные дистанции- 2 часа  
 Подтягивание-1 час  
 Выполнить рефераты: Занятия с отягощениями-2 часа  
 Роль занятий физическими упражнениями для человека-2 часа  
 Алкоголь и здоровье-1 час  
 Рациональное питание-2 часа  
 Здоровый сон-2 часа

### 6. Единоборства (2 часа)

Техника единоборств. Совершенствование защиты от нападения.

Техника единоборств. Совершенствование защиты от нападения.

**Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов(4 часа):**

Подготовка рефератов по темам: Бокс –2 часа

Самбо-1 час

Дзюдо- 1 час

### 7. Дифференцированный зачет (2 часа)

## Тематический план общеобразовательной учебной дисциплины ОУДБ.05 Физическая культура

Для профессии:

13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
 (по отраслям)

Наименование темы	Количество часов					
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		Практические занятия	Лекции	Сам.(внеаудиторная) работа студентов	
	1 к.	2 к.			1 к.	2 к.
1. Теоретические сведения о физической культуре и спорте.	5	5		10	4	2
2. Легкая атлетика	20	5	25	0	16	6
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	20	19	39	0	16	16
4. Спортивные игры	40	16	56	0	32	12
5. Гимнастика	18	10	28	0	15	8
6. Лыжная подготовка	18	0	18	0	15	0

7. Единоборства	0	2	5	0	0	4
<b>8. Зачёт</b>	2	0	2	0		
<b>Дифференцированный зачет</b>	0	2	2			
	<b>123</b>	<b>59</b>				
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>182</b>		<b>175</b>	<b>10</b>		
<b>Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов (всего)</b>	<b>146</b>					<b>146</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>328</b>					

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная литература:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник (базовый уровень). 10-11 класс. – М.: Дрофа, 2021. (Электронный ресурс)  
<https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/read/7917-61>

### Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].– 12-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2021.

### Интернет-ресурсы

1. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
2. <http://минобрнауки.рф> — официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
3. <http://minstm.gov.ru> — сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.

1. .

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.