

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/Л.И. Ачекулова/  
« 27 » июня 2022 г

**Тематический план учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура**

код, наименование учебной дисциплины

**Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

компонент программы (цикл)

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

код, наименование специальности

**168 часов (51 час 3 семестр, 27 часов 4 семестр 34 часа 5 семестр,  
22 часа 6 семестр, 34 часа 7 семестр) группа ИС 22-01**

(количество часов по курсам (семестрам), группа)

Данная программа реализуется в теоретическом формате без практической части в связи с нозологической особенностью обучающейся

№ занятия п/п	Наименование раздела, темы компонента программы	формы промежуточной аттестации по семестрам	Трудоемкость учебная нагрузка обучающихся (час.)							
			максимальная учебная нагрузка обучающихся	консультации	Самостоятельная учебная работа	Обязательные аудиторные занятия и практика (час)				
						всего аудиторных занятий и практик	в том числе лекции	в том числе лабораторные и практические занятия	в том числе индивидуальный проект	в том числе в форме практической подготовки
Количество часов по учебной дисциплине			220		52	168	0	168		
	2 курс	ДЗ	98		20	78		78		
	3 семестр		61		10	51		51		
Раздел 1. Легкая атлетика			30		5	25		25		
1	Инструктаж по Т.Б. л/а							1		
2	Основы здорового образа жизни							1		
3	Бег 60м							1		
4	Низкий старт							1		
5	Стартовый разгон							1		
6	Бег по дистанции							1		
7	Высокий старт				1			1		
8	Прыжок в длину с места							1		
9	Спринтерский бег							1		
10	Финиширование							1		
11	Прыжок в длину с разбега				1			1		
12	Прием-передача эстафетной палочки							1		
13	Подбор индивидуального разбега							1		
14	Прыжки в высоту							1		
15	Метание гранаты							1		
16	Метание малого мяча							1		
17	Бег на длинные дистанции				1			1		
18	Правильный бег на средние дистанции							1		



<b>Раздел 4. Коньки</b>			<b>11</b>		<b>3</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
61	Инструктаж по Т.Б							1		
62	История конькобежного спорта				1			1		
63	Техника падений на льду							1		
64	Отталкивание правой (левой) ногой							1		
65	Скольжение на двух ногах спомощью.				1			1		
66	Произвольное катание							1		
67	Повороты в движении				1			1		
68	Бег на коньках по дистанции							1		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>15</b>		<b>5</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
<b>Тема 5.1 Баскетбол</b>			<b>15</b>		<b>5</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
69	Инструктаж по Т.Б							1		
70	Совершенствование ведения и передач мяча в движении				1			1		
71	Совершенствование бросков мяча				1			1		
72	Добивание мяча							1		
73	Совершенствование добивания мяча				1			1		
74	Накрывание и отбивание мяча				1			1		
75	Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции							1		
76	Блокирование нападающего защитником				1			1		
77	Зонная защита 2-1-2							1		
78	Итоговое занятие							1		
<b>Итого в 4 семестре</b>			<b>38</b>		<b>11</b>	<b>27</b>		<b>27</b>		
<b>Итого на 2 курсе</b>			<b>98</b>		<b>20</b>	<b>78</b>		<b>78</b>		
<b>3 курс</b>			<b>74</b>		<b>18</b>	<b>56</b>		<b>56</b>		
<b>5 семестр</b>		<b>ДЗ</b>	<b>42</b>		<b>8</b>	<b>34</b>		<b>34</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>14</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
1	Инструктаж по Т.Б							1		
2	Передача эстафетной палочки							1		
3	Совершенствование стартового разбега и бега по дистанции				1			1		
4	Старт в эстафете							1		
5	Финиширование в эстафете				1			1		
6	Совершенствование бега на средние дистанции							1		
7	Совершенствование финиширования				1			1		
8	Совершенствование эстафетного бега							1		
9	Совершенствование техники спринтерского бега				1			1		
10	Сдача контрольных нормативов							1		
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>18</b>		<b>3</b>	<b>15</b>		<b>15</b>		
<b>Тема 5.1 Баскетбол</b>			<b>10</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
11	Инструктаж по Т.Б							1		
12	Совершенствование ведения и передач мяча в движении				1			1		

13	Совершенствование бросков мяча						1		
14	Добивания мяча						1		
15	Совершенствование добивания мяча			1			1		
16	Накрывание и отбивание мяча						1		
17	Совершенствование бросков мяча со средней и дальней дистанции						1		
18	Сдача контрольных нормативов			1			1		
<b>Тема 5.2 Волейбол</b>			<b>8</b>		<b>1</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
19	Инструктаж по Т.Б						1		
20	Совершенствование элементов техники						1		
21	Совершенствование приема и передач мяча						1		
22	Прием мяча после подачи			1			1		
23	Совершенствование верхней и нижней прямых подач						1		
24	Совершенствование приема мяча после подачи						1		
25	Сдача контрольных нормативов						1		
<b>Раздел 3.Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
26	Инструктаж по Т.Б						1		
27	Олимпийские чемпионы			1			1		
28	Попеременно двухшажный ход						1		
29	Совершенствование техники спусков						1		
30	Совершенствование техники подъемов						1		
31	Поворот переступанием и рулением						1		
32	Одновременно одношажный ход						1		
33	Техника подъемов						1		
34	Сдача контрольных нормативов			1			1		
<b>Итого в 5 семестре</b>			<b>42</b>		<b>8</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		
<b>3 курс</b>			<b>56</b>		<b>20</b>	<b>56</b>	<b>56</b>		
<b>6 семестр</b>			<b>32</b>		<b>10</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		
<b>Раздел 6. Виды спорта по выбору</b>			<b>23</b>		<b>9</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
<b>Тема6.1 Атлетическая гимнастика</b>			<b>11</b>		<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
35	Инструктаж по Т.Б						1		
36	История развития			1			1		
37	Работа со штангой			1			1		
38	Работа с гириями						1		
39	Круговой метод тренировки			1			1		
40	Упражнения на развитие силы						1		
41	Сдача контрольных нормативов			1			1		
<b>Тема 6.2 Дыхательная гимнастика</b>			<b>12</b>		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
42	Инструктаж по Т.Б			1			1		
43	История развития						1		
44	Психофизические навыки			1			1		
45	Снятие физического напряжения						1		
46	Современные методики дыхательной гимнастики			1			1		



17	Совершенствование приемов нападения и защиты				1			1		
18	Тактическое взаимодействие в защите							1		
19	Совершенствовать разновидности бросков				1			1		
20	Совершенствовать добивания мяча и разновидности броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно-силовых качеств и быстроты							1		
21	Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите сочетании с развитием специальной выносливости				1			1		
22	Совершенствование технико-тактических действий в нападении и защите в условиях игрового противоборства				1			1		
23	Штрафные броски				1			1		
24	Сдача контрольных нормативов							1		
<b>Тема 5.2 Волейбол</b>			<b>12</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
25	Инструктаж по Т.Б. Правила волейбола							1		
26	Совершенствование элементов техники							1		
27	Совершенствование приема и передач мяча				1			1		
28	Совершенствование тактических действий в нападении							1		
29	Совершенствование верхней и нижней прямых подач				1			1		
30	Совершенствование приема мяча после подачи							1		
31	Нападающий удар с задней линии							1		
32	Совершенствование подач мяча							1		
33	Дифференцируемый зачет							1		
34	Дифференцируемый зачет							1		
<b>Итого в 7 семестре</b>			<b>48</b>		<b>14</b>	<b>34</b>		<b>34</b>		
<b>Итого на 4 курсе</b>			<b>48</b>		<b>14</b>	<b>34</b>		<b>34</b>		
<b>Количество часов по учебной дисциплине</b>			<b>220</b>		<b>52</b>	<b>168</b>		<b>168</b>		

Преподаватель: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

Рассмотрено на заседании МК

Председатель МК \_\_\_\_\_/ А.В. Боечко/

«24» июня 2022 г