

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский государственный колледж»



Скок Т.А.
С=RU, OU=директор,
O=ГБПОУ «Курганский
государственный
колледж», CN=Скок
Т.А.,
E=mail@kurgancollege.ru
я подтверждаю этот
документ

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Курган 2026

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Снегней Е.А., преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания кафедры
технических дисциплин
№ 5 от «16» марта 2026 г.
Заведующая кафедрой 
Куринная Н.О.

Согласована

ИО заместителя директора
по учебной работе 
Малькова Е.В.



©Снегней Е.А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК ¹ (из ООП соответствующей профессии)	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	172
<i>Самостоятельная работа *</i>	—
Промежуточная аттестация	**

¹ Количество ПК определяется разработчиками программы по профессии

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>
1	2	4
	3 СЕМЕСТР	34
	Легкая атлетика	14
Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой.	Практическое занятие. Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2
Тема 3. Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2
Тема 4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Контрольные тесты.	2
Тема 5. Контрольное упражнение: 1000м-ю, 500м-д.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2
Тема 7. Контрольное упражнение: 3000м-ю, 2000м-д.	Практическое занятие. Преодоление дистанции на время: юноши- 3000м, девушки-2000м Контрольные тесты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
	Гимнастика	10
Тема 8. Виды гимнастики. Т.Б. по видам,	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка	2

страховка, самостраховка.	и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	
Тема 9. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «полюшки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2
Тема 10. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2
Тема 11. Упражнения в вися на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	2
Тема 12. Упражнения в вися на перекладине	Практическое занятие. Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь Контрольные тесты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой	
	Спортивные игры: Баскетбол.	10
Тема 13. Техника передвижений и владения мячом	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	2
Тема 14. Техника передвижений и броски мяча.	Практическое занятие. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 15. Техника передвижений владения и овладения мячом.	Практическое занятие. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) .Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные	2

Техника нападения и защиты	тесты.	
Тема 16. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Практическое занятие. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 17.	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	
	4 СЕМЕСТР	34
Тема 18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Понятие физической культуры	2
Тема 19. Основы здорового образа жизни	Понятие ЗОЖ. Уровень здоровья, комплексная оценка. Рациональное питание	2
Тема 20. Самоконтроль студента	Дневник физического совершенствования студента. Контрольные тесты	2
Тема 21. Человек в системе потребностей	Система потребностей человека Витальные потребности, эмоциональные потребности, рациональные потребности	2
Тема 22. Индивидуально-типологические особенности человека	Типы конституции, их характеристика. Психический статус и здоровье человека	2
Тема 23. Особенности ЗОЖ как факторы риска для здоровья	Двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия Контрольные тесты	2
Тема 24. Понятие о работоспособности	Труд как условие жизни. Индивидуальные факторы работоспособности	2
Тема 25. Двигательные качества	Характеристика двигательных качеств. Возрастные особенности развития	2
Тема 26. Классификация физических упражнений по физиологическим признакам	Понятие физические упражнения, классификация. Функциональные состояния при мышечной деятельности.	2
Тема 27. Профессионально-	Назначения и задачи ППФП. Физическая культура в режиме трудовой деятельности. Тесты	2

прикладная физическая подготовка		
Тема 28. Профилактика спортивных травм	Профилактически и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2
Тема 29. Профилактика простудных заболеваний	Методы, принципы закаливания. Виды закаливания. Профилактика хронический заболеваний	
Тема 30. Восстановительные средства	Восстановление после тренировочных нагрузок, после перенесенных заболеваний	12
Тема 31. Вредные привычки	Профилактика вредных привычек. Влияние их на организм. Тесты	2
Тема 32. Профилактика неинфекционных заболеваний	Приоритетные направления профилактики неинфекционных заболеваний.	2
Тема 33. Рациональное питание	Питание как компонент здорового образа жизни, ожирение, низкая физическая активность	2
Тема 34.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	
	5 СЕМЕСТР	28
	Легкая атлетика	18
Тема 35. Требования к студентам при занятиях физкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях физкультурой: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжным гонкам. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2
Тема 36. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2
Тема 37. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2
Тема 38. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 400м. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2
Тема 39. Выполнение	Практическое занятие. Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в	2

прыжков в длину.	длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	
Тема 40. Контрольное упражнение- прыжок в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину на результат. Бег на выносливость.	2
Тема 41. Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2
Тема 42. Контрольное упражнение-д- 500м, ю-100м	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2
Тема 43. Контрольное упражнение: д- 2000м, ю-3000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
	Гимнастика	10
Тема 44. Строевые упражнения, перестроения	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2
Тема 45. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2
Тема 46. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекувы, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2
Тема 47. Упражнения в висе на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).	2

	Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	
Тема 48.	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой	
	6 СЕМЕСТР	30
	Лыжная подготовка	12
Тема 49. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2
Тема 50. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2
Тема 51. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2
Тема 52. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2
Тема 53. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2
Тема 54. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов	
	Спортивные игры: Волейбол.	18
Тема 55. Техника передвижений и	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками,	2

Владение мячом	падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	
Тема 56. Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 57. Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 58. Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 59. Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2
Тема 60. Тактика игры в защите	Практическое занятие. Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 61. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию. Учебная игра. Контрольные тесты.	2
Тема 62. Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Учебная игра. Контрольные тесты	2
Тема 63.	Дифференцированный зачет	2

	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	
	7 СЕМЕСТР	20
	Легкая атлетика	12
Тема 64. Требования к студентам при занятиях физкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях физкультурой: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжным гонкам. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2
Тема 65. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение: бег-100м.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метаний. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2
Тема 66. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2
Тема 67. Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2
Тема 68. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 3000м и 5000м. Техника, тактика бега. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2
Тема 69. Контрольное упражнение: ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
	Гимнастика	8
Тема 70. Упражнения на параллельных брусьях.	Практическое занятие. Теоретические сведения Т.Б. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении). Подъем махом вперед, подъем махом назад, кувырок вперед, соскок махом вперед.	2
Тема 71. Упражнения на	Практическое занятие. Выполнение подъема разгибом, стойка на плечах из различных исходных положений. Контрольные тесты.	2

параллельных брусках.		
Тема 72. Упражнения на низкой перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2
Тема 73.	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой	
	8 СЕМЕСТР	22
	Лыжная подготовка	22
Тема 74. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2
Тема 75. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2
Тема 76. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2
Тема 77. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2
Тема 78. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2
Тема 79. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «получелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2
Тема 80. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2
Тема 81. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2
Тема 82. Коньковые	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход	2

лыжные ходы.	без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	
Тема 83. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Контрольные тесты.	2
Тема 84.	Дифференцированный зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов	
Всего:		180

* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

** Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.