

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

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**07.02.01 Архитектура**

Базовый уровень подготовки

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 07.02.01 Архитектура

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

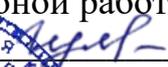
Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры архитектуры и строительства № 1 от «31» августа 2024 г.

Заведующая кафедрой   
Кеппер Н.А.

Согласована:

ИО заместителя директора по учебной работе

  
Гуляева И.В.



©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 07.02.01 Архитектура

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области архитектуры при наличии среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина общегуманитарного и социально-экономического цикла

### 1.3. 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

Постоянно саморазвивающийся, самообразовывающийся и самосовершенствующийся	<b>ЛР 17</b>
Соотносящий гармонично теоретические и практические навыки для осуществления в будущем профессиональной и социальной деятельности	<b>ЛР 20</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	<b>ЛР 21</b>
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	<b>ЛР 22</b>

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося: 356 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 178 часов;  
самостоятельной работы обучающегося: 178 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	356
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	93
Легкая атлетика:	70
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10
2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	10
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания гранаты	12
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	12
6. Совершенствование техники прыжков в длину	16
Гимнастика:	40
1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации	8
2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости	12
3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости	8
4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой	6
5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой	6
Лыжная подготовка:	40
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	8
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	8
3. Совершенствование техники конькового хода	8
4. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	4
5. Совершенствование техники выполнения спусков и подъемов	4
6. Совершенствование техники попеременного одношажного хода	4
7. Совершенствование техники выполнения торможений и поворотов	4
Атлетическая гимнастика	38
1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса	10
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	10
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса	8
4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	10
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 1.</b> Теоретические сведения.	Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	1,2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. 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. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 х 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 х 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение-1000м-юноши,500м-девушки	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	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 5000м и 3000м без учета времени. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3

<b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение-3000м-юноши,2000м-девушки.	Практическое занятие. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 8.</b> Техника передвижений и броски мячом.	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	1,2,3
<b>Тема 9.</b> Техника 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 тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 10.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 11.</b> Технические и тактические взаимодействия в нападении.	Практическое занятие. Быстрый прорыв по центру площадки. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 12.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите.	Практическое занятие. Зонная защита 2-3. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Учебная игра.	2	1,2,3

	<p><b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса</li> <li>2. Выполнение упражнений для мышц туловища</li> <li>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса</li> <li>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями</li> </ol>		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 13.</b> Строевые упражнения, перестроения.	Практическое занятие. 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	1,2,3
<b>Тема 14.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 15.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 16.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 17.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	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	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации</li> </ol>		

	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		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 18.</b> Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Практическое занятие. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	2	1,2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 19.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 22.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 23.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Коньковые лыжные	Практическое занятие. Попеременный коньковый ход.	2	1,2,3

ходы.			
<b>Тема 25.</b> Переходы с одного конькового хода на другой.	Практическое занятие. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Горная техника.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км.	Практическое занятие. Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 28.</b> Техника передвижений и владение мячом.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, 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.	2	1,2,3
<b>Тема 29.</b> 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.	2	1,2,3

	Контрольные тесты.		
<b>Тема 30.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 31.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 32.</b> Прием мяча.	Практическое занятие. 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	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> Передачи мяча.	Практическое занятие. 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.	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b> <i>Дифференцированный зачет.</i>	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b> 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		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	28	
<b>Тема 35.</b> Теоретические сведения.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной	2	1,2

	индивидуальной нагрузки.		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 36.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. 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	1,2,3
<b>Тема 37.</b> Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 38.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 39.</b> Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 500,1000м. Техника, тактика бега на средние дистанции 500м, 1000м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега.	Практическое занятие. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 2000м, 3000м. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Контрольное упражнение: бег ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции: девушки- 2000м, юноши- 3000м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 43.</b> Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие. Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</p> <p>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции</p> <p>3. Совершенствование техники прыжков в длину</p> <p>4. Совершенствование кроссовой подготовки</p> <p>5. Имитация техники метания гранаты</p> <p>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 44.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 45.</b> 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).	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 47.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 48.</b> <i>Дифференцированный зачет.</i>	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	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	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		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 49.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>2</b>	1,2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 50.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 51.</b> Переход с одного классического лыжного хода на другой.	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.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 52.</b> 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.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 53.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 54.</b> Горная техника.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 55.</b>	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка.	<b>2</b>	1,2,3

Горная техника.	Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.		
<b>Тема 56.</b> Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км.	Практическое занятие. Прохождение дистанции на время: юноши-5км, девушки-3км.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	20	
<b>Тема 57.</b> Техника передвижений и владение мячом.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, 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.	2	1,2,3
<b>Тема 58.</b> Прием мяча.	Практическое занятие. 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.	2	1,2,3
<b>Тема 59.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 60.</b> 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);	2	1,2,3

	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.		
<b>Тема 61.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 62.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 63.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 64.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 65.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 66.</b> <i>Дифференцированный зачет.</i>	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	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b> 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		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 67.</b> Требования к студентам на	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-	2	1,2

занятиях физической культурой.	эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 68.</b> Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. 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	1,2,3
<b>Тема 69.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 70.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 71.</b> Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 2000м и 3000м.Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 72.</b> Контрольное упражнение: бег ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции: девушки- 2000м, юноши- 3000м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 73.</b> Элементы акробатических	Практическое занятие. Теоретические сведения. Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и	2	1,2,3

упражнений.	самостраховка. 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.		
<b>Тема 74.</b> Строевые упражнения, перестроения.	Практическое занятие. 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	1,2,3
<b>Тема 75.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 76.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 77.</b> 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). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Упражнения на параллельных брусьях.	Практическое занятие. Подъем махом вперед из упора на руках, стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180*. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> <i>Дифференцированный зачет.</i>	Практическое занятие. Контрольные тесты. Упражнения в висе на перекладине. Акробатические упражнения.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 80.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>2</b>	1,2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 81.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Классические лыжные ходы.	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 83.</b> 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.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 84.</b> 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.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 85.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 86.</b> Горная техника.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 87.</b> 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.	<b>2</b>	1,2,3
<b>Тема 88.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками.	<b>2</b>	1,2,3

	Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.		
<b>Тема 89. Дифференцированный зачет.</b>	Практическое занятие. Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	<b>2</b>	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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		23
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаев. – М., 2022.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко. – М., 2021.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2020
4. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович. - Минск, 2023
5. Лях, В.И. Физическая культура: учебник 10-11 класс / В.И. Лях. – М., 2021
6. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер– М.: Юрайт, 2021
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2022

### **Дополнительные источники**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. - М., 2014.
2. Белова, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.К.Белова, Ф.Ф.Михайлович - М., 2018.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование /Л.А.Вяткин и [др.], - М., 2017.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ Максим Жуков. - М., 2018.
5. Завьялов, И.Н. Стретчинг в баскетболе/ Иван Завьялов. - Баскетбол. 2016
6. Колбанов, В.В. Валеология/ Владимир Колбанов. - СПб.2016.
7. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений /К.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. - М., 2015.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры учеб.пособие /Борис Максименко.- М., 2018.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/Николай Фомин. - М., 2016.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина-учебник для студентов ВУЗов / Владимир Дубровский. -М.,2016

### **Интернет-ресурсы**

1. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru> – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, контрольные тесты  Зачеты</p>