

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

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Базовый уровень подготовки

Курган 2024

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее — СПО) 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Сазонов Алексей Иванович, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания кафедры
технических дисциплин
№ 1 от «18» августа 2024г.

Заведующая кафедрой HOI
Куридная Н.О.

Согласована:
И.О. Заместителя директора по
учебной работе

И.В. Гуляева

Гуляева И.В.



©Сазонов А.И., ГБПОУ КГК

©Курган, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	22

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 06, ОК 08.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: обще-гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам	ЛР 3

гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
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
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
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
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
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
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способный при взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей, стремящийся к формированию в строительной отрасли и системе жилищно-коммунального хозяйства личностного роста как профессионала	ЛР13
Способный ставить перед собой цели под для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий;	ЛР14
Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии	ЛР15
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	ЛР 17
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	ЛР 18
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения	ЛР 19

общечеловеческих ценностей	
----------------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	156
самостоятельная работа ¹	
Промежуточная аттестация в конце каждого семестра зачет	12

¹Самостоятельная 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.

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>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	3 СЕМЕСТР	32	
Тема 1. <i>Теоретические сведения</i>	Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	2	1,2
	Легкая атлетика	12	
Тема 2. 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	2,3
Тема 3. Контрольное упражнение- бег 100м.	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	2,3
Тема 4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости.	2	2,3
Тема 5. 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	2,3
Тема 6. 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	2,3

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

Тема 12. 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	2,3
Тема 13. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галопа», 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	2,3
Тема 14. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, 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	2,3
Тема 15. 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	2,3
Тема 16. Дифференцированный зачет	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	2,3
	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		
	4 СЕМЕСТР	32	

Тема 17. 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
	Лыжная подготовка	18	
Тема 18. <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	2,3
Тема 19. <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	2,3
Тема 20. 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	2,3
Тема 21. 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	2,3
Тема 22. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход.	2	2,3
Тема 23. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Попеременный коньковый ход.	2	2,3
Тема 24. Переходы	Практическое занятие. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	2,3
Тема 25. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2,3

Тема 26. 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	2,3
	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.	12	
Тема 27. 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. 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	2,3
Тема 28. 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	2,3
Тема 29. 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	2,3

Тема 30. 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	2,3
Тема 31. 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	2,3
Тема 32. Дифференцированный зачет	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	2,3
	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	20	
Тема 33. Теоретические сведения. Требования к студентам на занятиях физической культурой.	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 индивидуальной нагрузки.	2	1, 2
	Легкая атлетика	12	
Тема 34. 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	2,3
Тема 35. Бег на короткие дистанции.	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	2,3

Тема 36. 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	2,3
Тема 37. 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	2,3
Тема 38. 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	2,3
Тема 39. 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	2,3
	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	6	
Тема 40. 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	2,3
Тема 41. 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	2,3

Тема 42. <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	2,3
	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	32	
Тема 43. . 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.	2	1,2
	Лыжная подготовка	12	
Тема 44. <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	2,3
Тема 45. 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.	2	2,3
Тема 46. Коньковые лыжные	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный	2	2,3

ходы.	двухшажный коньковый ход.		
Тема 47. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	2,3
Тема 48. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2,3
Тема 49. 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	2,3
	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.	12	
Тема 50. 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. 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	2,3
Тема 51. 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	2,3

	Контрольные тесты.		
Тема 52. 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	2,3
Тема 53. 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	2,3
Тема 54. 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	2,3
Тема 55. 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	2,3
Тема 56. 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	2,3
Тема 57. <i>Блокирование мяча.</i>	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Учебная игра. Контрольные тесты	2	2,3
Тема 58. Дифференцированный зачет	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	2,3
	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	32	
Тема 59. Требования к студентам на занятиях физической	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы	2	1,2

культурой.	повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		
	Легкая атлетика	14	
Тема 60. 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	2,3
Тема 61. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м.	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	2,3
Тема 62. 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	2,3
Тема 63. Бег на средние дистанции. 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	2,3
Тема 64. Прыжки в длину	Практическое занятие. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление	2	2,3
Тема 65. Контрольное упражнение-прыжки в длину	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	2,3
Тема 66. Толкание снаряда	Практическое занятие. Техника толкания ядра: а) держание ядра б) замах в) разгон снаряда г) финальное усилие. Специальные упражнения: держание ядра, перебрасывание ядра из руки в руку, толкание вперед-вверх и вперед - вниз, толкание ядра с места, скачкообразный разбег, толкание ядра со скачка Контрольные тесты.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		

	<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>		
	Спортивные игры: Баскетбол.	10	
Тема 67. Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	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	2,3
Тема 68. 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	2,3
Тема 69. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Практическое занятие. Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	2	2,3
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:		
	<p>1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса</p> <p>2. Выполнение упражнений для мышц туловища</p> <p>3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса</p> <p>4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями</p>		
	Гимнастика	12	
Тема 70. 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	2,3
Тема 71. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные	2	2,3

	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.		
Тема 72. 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	2,3
Тема 73. 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	2,3
Тема 74. Дифференцированный зачет	Практическое занятие. Контрольные тесты. Упражнения в вися на перекладине. Акробатические упражнения.	2	2,3
	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	20	
Тема 75. 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.	2	1,2
	Лыжная подготовка	18	
Тема 76.	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный	2	2,3

<i>Классические лыжные хода</i>	одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.		
Тема 77. <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	2,3
Тема 78. 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	2,3
Тема 79. 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	2,3
Тема 80. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	2,3
Тема 81. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	2,3
Тема 82. 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	2,3
Тема 83. 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	2,3
Тема 84. Дифференцированный зачет	Практическое занятие. Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	2	2,3
	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:			366

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10 м на 7 м– с тренажерами;
- фойе – где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых ФУМО для использования в образовательном процессе. В качестве основной образовательная организация должна использовать, хотя бы одно из изданий, приведенных в разделе 3.2.1.

3.2.1. Печатные издания

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс 2021.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2020.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры– М.: ОИЦ «Академия», 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Наблюдение в процессе практических занятий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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 специальности	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы	Наблюдение в процессе практических занятий

