

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

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования
промышленных и гражданских зданий**

Базовый уровень подготовки

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

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

Заведующая кафедрой НО
Куриная Н.О.

Согласована:
И.О. Заместителя директора по
учебной работе

И.В.
Гуляева И.В.



©Стегней Е.А., ГБПОУ «КГК»
©Курган, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ, ИЗМЕНЕНИЙ	22

1. ПАСПОРТ 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 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

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 основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь в соответствии с ФГОС:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать в соответствии с ФГОС:

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

- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

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 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	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой сределично 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 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	ЛР 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	168
<u>Легкая атлетика:</u>	40
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6
2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания гранаты	2
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8
6. Совершенствование техники прыжков в длину	6
<u>Гимнастика:</u>	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
<u>Лыжная подготовка:</u>	38
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	8
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	6
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
<u>Атлетическая гимнастика</u>	50
1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса	12
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	12
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса	12
4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	14
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>Уровень усвоения</i>	<i>Объем часов</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	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.	1	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	2
Тема 3. Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	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	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	2
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2	2
Тема 7. Контрольное упражнение: 3000м-ю, 2000м-д.	Практическое занятие. Преодоление дистанции на время: юноши- 3000м, девушки-2000м Контрольные тесты.	2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	3	10
	Гимнастика		10
<p>Тема 8. Виды гимнастики. Т.Б. по видам, страховка, самостраховка.</p>	<p>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.</p>	2	2
<p>Тема 9. Упражнения на равновесие</p>	<p>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.</p>	2	2
<p>Тема 10. Акробатические упражнения</p>	<p>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.</p>	2	2
<p>Тема 11. Упражнения в вися на перекладине</p>	<p>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.</p>	2	2
<p>Тема 12. Упражнения в вися на перекладине</p>	<p>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.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 	3	10

	<p>2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости</p> <p>3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости</p> <p>4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой</p> <p>5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой</p>		
	Спортивные игры: Баскетбол.		10
Тема 13. Техника передвижений и владение 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	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	2
Тема 15. Техника передвижений владения 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
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	2
Тема 17. <i>Дифференцированный зачет</i>	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
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: <ul style="list-style-type: none"> 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 	3	10
	4 СЕМЕСТР		34

Тема 18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Понятие физической культуры	2	2
Тема 19. Основы здорового образа жизни	Понятие ЗОЖ. Уровень здоровья, комплексная оценка. Рациональное питание	2	2
Тема 20. Самоконтроль студента	Дневник физического совершенствования студента. Контрольные тесты	2	2
Тема 21. Человек в системе потребностей	Система потребностей человека Витальные потребности, эмоциональные потребности, рациональные потребности	2	2
Тема 22. Индивидуально-типологические особенности человека	Типы конституции, их характеристика. Психический статус и здоровье человека	2	2
Тема 23. Особенности ЗОЖ как факторы риска для здоровья	Двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия Контрольные тесты	2	2
Тема 24. Понятие о работоспособности	Труд как условие жизни. Индивидуальные факторы работоспособности	2	2
Тема 25. Двигательные качества	Характеристика двигательных качеств. Возрастные особенности развития	2	2
Тема 26. Классификация физических упражнений по физиологическим	Понятие физические упражнения, классификация. Функциональные состояния при мышечной деятельности.	2	2

признакам			
Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Назначения и задачи ППФП. Физическая культура в режиме трудовой деятельности. Тесты	2	2
Тема 28. Профилактика спортивных травм	Профилактически и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	2
Тема 29. Профилактика простудных заболеваний	Методы, принципы закаливания. Виды закаливания. Профилактика хронических заболеваний	2	2
Тема 30. Восстановительные средства	Восстановление после тренировочных нагрузок, после перенесенных заболеваний	2	2
Тема 31. Вредные привычки	Профилактика вредных привычек. Влияние их на организм. Тесты	2	2
Тема 32. Профилактика неинфекционных заболеваний	Приоритетные направления профилактики неинфекционных заболеваний.	2	2
Тема 33. Рациональное питание	Питание как компонент здорового образа жизни, ожирение, низкая физическая активность	2	2
Тема 34. <i>Дифференцированный зачет</i>	Оптимальный двигательный режим. Контрольные тесты	2	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	3	20
	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	2
Тема 36. 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
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	2
Тема 38. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 400м. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	2
Тема 39. Выполнение прыжков 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
Тема 40. Контрольное упражнение-прыжок в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину на результат. Бег на выносливость.	2	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	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	2
Тема 43. Контрольное упражнение: д-2000м, ю-3000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2	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	3	20
	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	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	2
Тема 46. 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,	2	2

	на лопатках. Контрольные тесты.		
Тема 47. Упражнения в висте на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висте 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
Тема 48. 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
	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	3	20
	6 СЕМЕСТР		30
	Лыжная подготовка		12
Тема 49. <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
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	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	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	2
Тема 53. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	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	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	3	20
	Спортивные игры: Волейбол.		18
Тема 55. 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
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	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	2	2

	передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.		
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	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	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	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	2
Тема 62. Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Учебная игра. Контрольные тесты	2	2
Тема 63. <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	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	3	16
	7 СЕМЕСТР		20
	Легкая атлетика		12
Тема 64. Требования к студентам при занятиях	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	2

физкультурой2			
Тема 65. 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	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	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	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	2
Тема 69. Контрольное упражнение: ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м.	2	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	3	16
	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	2
Тема 71. Упражнения на	Практическое занятие. Выполнение подъема разгибом, стойка на плечах из различных исходных положений. Контрольные тесты.	2	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	2
Тема 73. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений на брусках: подъем махом вперед, стойка на плечах, соскок махом вперед с поворотом на 180*. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем переворотом, оборот назад, соскок дугой.	2	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	3	14
	8 СЕМЕСТР		22
	Лыжная подготовка		22
Тема 74. <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
Тема 75. <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	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	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	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	2
Тема 79.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим	2	2

Горная техника	шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		
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	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	2
Тема 82. 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
Тема 83. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Контрольные тесты.	2	2
Тема 84. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	2	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	3	12
Всего:			168

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 500 гр и 700 гр, 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. Бишаев, А.А. Физическая культура: электронное учебное пособие / А.А. Бишаев. – М.: Академия, 2020
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2021
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович.- Минск, 2022
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2021

Дополнительные источники

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Галина Абрамова. - М., 1997.
2. Белова, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.К.Белова, Ф.Ф.Михайлович - М., 1999.
3. Туризм и спортивное ориентирование /Л.А.Вяткин и [др.], - М., 2001.

4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ Максим Жуков. - М., 2002.
5. Завьялов, И.Н. Стретчинг в баскетболе/ Иван Завьялов. - Баскетбол. 1999.
6. Колбанов, В.В. Валеология/ Владимир Колбанов. - СПб.1998.
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., 1999.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры учеб.пособие /Борис Максименко.- М., 1999.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/Николай Фомин. - М., 1991.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина-учебник для студентов ВУЗов / Владимир Дубровский. -М.,1998.

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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для 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	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	Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, контрольные тесты Зачеты

