

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обще-гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.07**  
**Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей**

Базовый уровень

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Брыксин В.В. преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры  
технических дисциплин

№ 1 от «18» августа 2024г.

Заведующая кафедрой НО  
Куринная Н.О.

Согласована:

И.О. Заместителя директора по  
учебной работе

И.В.  
Гуляева И.В.



©Брыксин В.В., ГБПОУ КГК

©Курган, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	<b>23</b>
<b>6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b>	<b>24</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов двигателей.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК1-ОК04, ОК8</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (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	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях	<b>ЛР 2</b>

добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	
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	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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	<b>ЛР 8</b>
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	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>156</b>
теоретические занятия	<b>12</b>
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>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
	<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1,2	2	ОК1;ОК8
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции.	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.	1,2,3	2	ОК7;ОК 8
<b>Тема 3.</b> Эстафетный бег.	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.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 4.</b> Прыжки в длину с разбега.	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.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 5.</b> Бег на средние дистанции	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.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 6.</b> Метание снаряда	Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</li> <li>2. Совершенствование техники бега на средние дистанции</li> <li>3. Совершенствование техники прыжков в длину</li> <li>4. Совершенствование кроссовой подготовки</li> <li>5. Имитация техники метания гранаты</li> <li>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</li> </ol>			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.</b> Техника передвижений и владение мячом	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.	1,2	2	OK1;OK4
<b>Тема 8.</b> Техника передвижений и броски мячом.	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.	1,2,3	2	OK8;OK4
<b>Тема 9.</b> Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	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.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 10.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	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.	1,2,3	2	OK8;OK2:OK4
<b>Тема 11.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	1,2,3	5	OK4:OK8



	<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>			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12.</b> 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.	1,2,3	2	ОК2; ОК3; ОК8
<b>Тема 13.</b> Упражнения на равновесие	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.	1,2,3	2	ОК3; ОК8
<b>Тема 14.</b> Акробатические упражнения	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.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 15.</b> Упражнения в вися на перекладине	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.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 16.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	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.	1,2,3	2	ОК8
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации</li> <li>2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости</li> </ol>			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6;

	3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой			OK7;OK8
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 17.</b> Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	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.	1,2	2	OK8
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 18.</b> Классические лыжные ходы	Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	OK8
<b>Тема 19.</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.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 20.</b> Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 21.</b> Коньковые лыжные ходы.	Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 22.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 23.</b> Горная техника	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.	1,2,3	2	OK8

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода</li> <li>2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</li> <li>3. Совершенствование техники конькового хода</li> <li>4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход</li> <li>5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</li> <li>6. Совершенствование техники спусков и подъемов</li> <li>7. Совершенствование техники торможений и поворотов</li> </ol>			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 24.</b> Техника передвижений и владение мячом	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.	1,2,3	2	ОК3;ОК 4
<b>Тема 25.</b> Техника владения мячом. Нападающий удар.	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.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 26.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	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.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
<b>Тема 27.</b> Техника владения мячом. Поддача.	Нижняя прямая поддача мяча, нижняя боковая поддача, поддача «свечой», верхняя прямая поддача, верхняя боковая поддача. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8

<b>Тема 28.</b> Тактика игры в нападении	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.	1,2,3	2	ОК 4
<b>Тема 29.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4;ОК8
	<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			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>5 СЕМЕСТР</b>		32	
<b>Тема 30.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности 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.	1,2	2	ОК1;ОК7; ОК2;ОК3;
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 31.</b> Бег на короткие дистанции.	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 32.</b> Эстафетный бег.	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	1,2,3	2	ОК4; ОК8

	4 x 100м. Контрольные тесты.			
<b>Тема 33.</b> Прыжки в длину с разбега.	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 34.</b> Бег на средние дистанции	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 35.</b> Метание снаряда	Метание снаряда на дальность. Техника метания гранаты: а) держание гранаты б) разбег в) скрестные шаги г) финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, метание гранаты с 3-5 шагов, метание гранаты с короткого разбега, метание гранаты с полного разбега. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
	<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			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 36.</b> Техника передвижений и владение мячом	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.	1,2	2	ОК1; ОК3;ОК4; ОК8
<b>Тема 37.</b> Техника передвижений и броски мячом.	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 руками. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 38.</b> Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 39.</b> Технические	Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные	1,2,3	2	ОК4; ОК8

и тактические взаимодействия в защите и нападении	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.			
<b>Тема 40.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	1,2,3	5	ОК4; ОК8
	<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			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 41.</b> 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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 42.</b> Упражнения на равновесие	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 43.</b> Акробатические упражнения	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.	1,2,3	2	ОК4; ОК8
<b>Тема 44.</b> Упражнения в вися на перекладине	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).	1,2,3	2	ОК4; ОК8

	Контрольные тесты.			
<b>Тема 45.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	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.	1,2,3	2	OK4; OK8
	<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			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 46.</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.	1,2	2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 47.</b> Классические лыжные хода	Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	OK4;OK8
<b>Тема 48.</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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 49.</b> Коньковые лыжные	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами	1,2,3	2	OK4;OK8

ходы.	руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.			
<b>Тема 50.</b> Коньковые лыжные ходы.	Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 51.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 52.</b> Горная техника	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.	1,2,3	2	OK4;OK8
	<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			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 53.</b> Техника передвижений и владение мячом	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.	1,2,3	2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
<b>Тема 54.</b> Техника владения	Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения);	1,2,3	2	OK4;OK8



мячом. Нападающий удар.	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.			
<b>Тема 55.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 56.</b> Техника владения мячом. Подача.	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 57.</b> Тактика игры в нападении	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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 58.</b> Тактика игры в защите	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 59.</b> Нападающий удар.	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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 60.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK4;OK8
	<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			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	

<b>Тема 61.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	1,2	2	ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
<b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 62.</b> Бег на короткие дистанции.	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 63.</b> Эстафетный бег.	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 64.</b> Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника прыжка в высоту: а)разбег б) отталкивание в) фаза полета д) приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 65.</b> Бег на средние дистанции	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 66.</b> Толкание снаряда	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
	<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			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8

	5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 67.</b> Техника передвижений и владение мячом	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.	1,2	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 68.</b> Техника передвижений и броски мячом.	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 руками. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 69.</b> Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и защиты	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 70.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	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.	1,2,3	2	ОК4;ОК8
<b>Тема 71.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении.	Быстрый прорыв по центру площадки. Зонная защита 2-3. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Контрольные тесты.	1,2,3	5	ОК4;ОК8
	<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			ОК1;ОК2; ОК3;ОК5; ОК6; ОК7;ОК8
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 72.</b> 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	1,2,3	2	ОК4;ОК8

	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.			
<b>Тема 73.</b> Упражнения на равновесие	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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 74.</b> Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушапагат, 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.	1,2,3	2	OK4;OK8
<b>Тема 75.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	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.	1,2,3	2	OK8
	<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			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 76.</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.	1,2	2	OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 77..</b>	Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход	1,2,3	12	OK8

Классические лыжные хода	(основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.			
<b>Тема 78.</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.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 79.</b> Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 80.</b> Коньковые лыжные ходы.	Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 81.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 82.</b> Горная техника	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.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 83.</b> Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2	OK8
<b>Тема 84.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Контрольные нормативы: юноши – 5 км, девушки – 3 км.	1,2,3	2	OK8
	<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			OK1;OK2; OK3;OK5; OK6; OK7;OK8
<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, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Бишаев, А.А. Физическая культура: электронное учебное пособие / А.А. Бишаев. – М.: Академия, 2021
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для СПО / Н.В. Решетников.- М.: Академия, 2020
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович.- Минск, 2020
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).

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии). Реализация программы ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>



## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Данная программа может быть использована для специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).