

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

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Базовый уровень подготовки

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

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

Заведующая кафедрой

  
Кешпер Н.А.

Согласована:

ИО заместителя директора по учебной работе

  
Гуляева И.В.



© Стегней Е.А., ГБПОУ КГК

© Курган, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ)</b>	<b>25</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</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>
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>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Способный выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.	<b>ЛР 17</b>
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	<b>ЛР 18</b>
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	<b>ЛР 19</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>168</b>
теоретические занятия	
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Легкая атлетика:</b>	<b>42</b>
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6
2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	10
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
<b>Гимнастика:</b>	<b>40</b>
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
<b>Лыжная подготовка:</b>	<b>38</b>
1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	8
2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	6
3. Совершенствование техники конькового хода	6
4. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	8
5. Совершенствование техники выполнения спусков и подъемов	4
6. Совершенствование техники попеременного одношажного хода	4
7. Совершенствование техники выполнения торможений и поворотов	4
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>48</b>
1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса	
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	12
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса	12
4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	12
	12
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 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>
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>28</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта	2	1,2
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Техника низкого старта, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение: 1000м-юноши, 500м-девушки	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 3000м и 5000м. Техника, тактика бега. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3

<b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение: 3000м - юноши, 2000м - девушки.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 8.</b> 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	1,2
<b>Тема 9.</b> Техника передвижений и броски мячом.	Практическое занятие. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 10.</b> Техника владения и овладения мячом.	Практическое занятие. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) .Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 11.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Практическое занятие. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса		



	4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 12.</b> Строевые упражнения, перестроения	Практическое занятие. Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 13.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 14.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 15.</b> Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 16.</b> Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3

<b>Тема 17.</b> Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 18.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 19.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км	Преодоление дистанции свободным стилем на время: юноши- 5 км, девушки- 3 км.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 22.</b> Техника передвижений и владение мячом	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над	2	1,2,3

	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.		
<b>Тема 23.</b> Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Техника владения мячом. Поддача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Тактика игры в защите	Практическое занятие. Тактика игры в защите: система «двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 28.</b> Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Учебная игра. Контрольные тесты	2	1,2,3
<b>Тема 29.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	1,2,3

	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 30.</b> Требования к студентам при занятиях физической культурой	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта	2	1,2,3
<b>Тема 31.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 32.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника низкого старта, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> Бег на короткие дистанции	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 400м. Техника, тактика бега. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 35.</b> Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 36.</b> Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 37.</b>	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние	2	1,2,3

Контрольное упражнение: 1000м-юноши, 500м-девушки	дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 38.</b> Элементы акробатических упражнений	Практическое занятие. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку.	2	1,2,3
<b>Тема 39.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Упражнения в вися на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост.	2	1,2,3
<b>Тема 43.</b>	Практическое занятие. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках	2	1,2,3

Акробатические упражнения			
<b>Тема 44.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 45.</b> Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b> Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 47.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3

<b>Тема 48.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 49.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	1,2,3
<b>Тема 50.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	1,2,3
<b>Тема 51.</b> Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км	Преодоление дистанции свободным стилем на время: юноши- 5 км, девушки- 3 км.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 52.</b> Техника передвижений и владение мячом	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3

<b>Тема 53.</b> Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 54.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 55.</b> Техника владения мячом. Поддача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 56.</b> Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 57.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 58.</b> Требования к студентам при занятиях физической культурой	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях физической культурой. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта	2	1,2,3



<b>Тема 59.</b> 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	1,2,3
<b>Тема 60.</b> Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение- бег 100м	Практическое занятие. Техника низкого старта, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 61.</b> Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 62.</b> Бег на средние дистанции. Контрольное упражнение: 1000м-юноши, 500м-девушки	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 63.</b> Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие. Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 64.</b> Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 65.</b> Контрольное упражнение: бег юноши-3000м, девушки-2000м	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 3000м- юноши и 2000м- девушки. Техника и тактика бега по дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	2	1,2,3

	3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 66.</b> Элементы акробатических упражнений	Практическое занятие. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку.	2	1,2,3
<b>Тема 67.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 68.</b> Упражнения в вися на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 69.</b> Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 70.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост.	2	1,2,3
<b>Тема 71.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках	2	1,2,3
<b>Тема 72.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости		

	3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>24</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 73.</b> Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 74.</b> Классические лыжные хода	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 75.</b> Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
<b>Тема 77.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> Контроль: юноши-5км, девушки-3км.	Практическое занятие. Преодоление дистанции на время: юноши- 5км, девушки- 3км. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода		

	4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 80.</b> Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Техника владения мячом. Поддача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 83.</b> Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 84.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>		
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный и тренажерный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор);
- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонки.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко. – М.: Академия, 2022.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Е.С. Барчуков.- М.: Академия, 2021
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2019.
4. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий: учебное пособие / С.К. Гамидова. – Смоленск, 2019.
5. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович. - Минск, 2018
6. Ковалева, В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2019г.
7. Лях, В.И. Физическая культура: учебник 10-11 класс / В.И. Лях. – М.: 2020
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер – М.: Юрайт, 2019
9. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. Образования / Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. — М.: ИНФРА, 2021.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
- 2.Федеральный портал «Российское образование».[Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

3.Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс]  
Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».Режим доступа:[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></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> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</li> <li>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</li> <li>- пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</li> <li>- обладает хорошей физической формой;</li> <li>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирования</li> <li>- практической работы</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> </ul>



**5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ)**

Номер изменения	Номер листа	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись председателя ЦК (заведующего кафедрой)