

Департамент образования и культуры
Государственное бюджетное профессиональное
«Курганский государственный университет»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

35.02.12 Садоводство и ландшафтное строительство

Базовый уровень подготовки

Кург 2024

Программа учебной программы для обучающихся на основе государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Организатор работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена, Александровна ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к
Протокол заседания
архитектуры и строительства
№ 1 от «31» августа 2023 г.



Согласована:

Заместитель директора
работе _____

Брыкшина Т

Заведующая кафедрой
Кеппер

©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК
©Курган, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	17

1. ПАСПОРТ РИВОНЕЙММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является для специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности **ТЭБ. 02.02.02 - пахрСаодвоо** и **лан** **строительство**

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании (в программах **переподготовки**) и профессиональной **архитектуры** при **наличии** **сазеднаенюя**. (пол)

1.2. Место дисциплины в структуре **специалистов среднего звена**: **общегуманитарно-социально-экономического цикла**

1.3. Цели и задачи **трибювалшык** результата дисциплины:

В результате освоения **яшдийсумедюишжсн** **используя** **здоровья**, **достижения** **жизненных** и **профессиональных** результатов. В результате освоения **дисциплины** обучающийся должен обладать следующими **результатами**:

- **основы** **здорового образа жизни**;

Личностные результаты реализации программы (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспит
Осознающий себя гражданином страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность к честности, порядочности, активный и участвующий	ЛР 2

территориальном управлении, условиях добровольчества взаимодействующий и участие общественных организаций	
Соблюдающий и пропагандирует безопасного образа жизни либерально ориентированный зависимых психоактивных веществ, Сохраняющий психологическую ситуацию сложных или критических ситуациях	ЛР 9
Принимающий семейные ценности семью с и в отношении детей; демонстрирует насилия в семье, ухода от отказа от отношений со своим содержанием	ЛР 12
Осознающий причастность к развитию	ЛР 18
Осознающий свои основные критерии основе усвоения общечеловеческих	ЛР 19

1.4. Количество часов на освоение программы максимальной учебной нагрузки обучающегося, обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, самостоятельной работы обучающегося

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объемной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающихся	168
Легкая атлетика:	60
1. Совершенствование техники бега	8
2. Совершенствование техники бега	8
3. Кроссовая подготовка	8
4. Имитация техники метания гранат	10
5. Совершенствование техники бега	10
6. Совершенствование техники прыжков	16
Гимнастика:	40
1. Совершенствование комплекса упражнений	8
2. Совершенствование комплекса упражнений	12
3. Совершенствование комплекса упражнений	8
4. Совершенствование комплекса упражнений	6
5. Совершенствование комплекса упражнений	6
Лыжная подготовка:	30
1. Совершенствование техники конькобежного спорта	6
2. Совершенствование техники однодневного конькобежного спорта	6
3. Совершенствование техники конькобежного спорта	8
4. Совершенствование техники однодневного конькобежного спорта	2
5. Совершенствование техники конькобежного спорта	2
6. Совершенствование техники конькобежного спорта	2
7. Совершенствование техники конькобежного спорта	4
Атлетическая гимнастика	38
1. Выполнение упражнений для лечебной физкультуры	10
2. Выполнение упражнений для мышц	10
3. Выполнение упражнений для мышц	8
4. Выполнение упражнений со штангой	10
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2 . 2 . Тематический план и содержание учебной
35.02.12 Садовопарковое и ландшафтное строительство

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Уровень усвоения</i>	<i>Объем часов</i>
1	2	3	4
	3 СЕМЕСТР		32
	Легкая атлетика		14
Тема 1. Техника бега при занятии физической культурой	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков 400 м. Техника низкого старта	1,2	2
Тема 2. Бег на дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м б) стартовый разгон в) бег по дистанции низкого старта - о б О П Р У и С Б С У к . о р Р о Д К т н о й в ы н о с л и в о с т и	1,2,3	2
Тема 3. Контрольное упражнение 100 м.	Практическое занятие. Техника низкого старта 200 м. О Р - У , б щ е Ъ У и Р Д К р о с т н о й в ы н о с л и в о с т и	1,2,3	2
Тема 4. Бег на дистанции.	Практическое занятие. Бег 2*60 м, 2*100 м обшей и скоростной выносливости. Контроль	1,2,3	2
Тема 5. Контрольное упражнение 100-ю моши, 500 м в ушки	Практическое занятие. Средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. финиширование. - О Б У ц е й С Б У с п е Д К а л ь н о й в ы н о с л и в о с т и	1,2,3	2

Тема 6. Бег на дли дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дис Старт, бег по дистанции, бег по п-оо специальной выносливости.	1,2,3	2
Тема 7. Контрольно упражнение 300-омоши, 200-омошки	Практическое занятие. Ко-нтр-о-ль-н-ы-е тесты.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на кор 2. Совершенствование техники бега на сре 3. Совершенствование техники прыжков в д 4. Совершенствование кроссовой подготовк 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на дли		
	Спортивные игры: Баскетбо.		8
Тема 8. Техника передвижен владение м	Практическое занятие. Техника безопаснос соревнований и судейства. Ведения мяча с передвижений, остановок, поворотов. Ловл игра.	1,2	2
Тема 9. Техника передвижен броски мяч	Практическое занятие. Броски мяча с мест в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание пер нападения. Ловля мяча отскочившего оттр-щи Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 10. Техника вл овладения	Практическое занятие. Передача мяча на м шагов. Техника передвижений, владения мя (передвижения, овладение мячом). Персона и выходи» (вз-им-о-д-е-й-с-т-в-и-е-У-ч-е-б-н-а-я-и-г-р-а-К	1,2,3	2
Тема 11. Технич и тактичес взаимодейс защите и н	Практические тактические и тактические в Индивидуальные действия против нападающе владения мячом (нападение). Техника защи мячом). Быстрые и медленные передвижения на площадк. Учебные Контрольные тесты.	1,2,3	2

	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике 1. Выполнение упражнений для мышц верхних конечностей 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижних конечностей 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	Гимнастика		10
Тема 12. Строевые упражнения перестроения	Практическое занятие. Теоретические сведения (организация мест занятий в) предупрежден Строевые упражнения, построение, перестроение в одну и две шеренги, в колонны и в две и обратно. Повороты на месте	1,2,3	2
Тема 13. Упражнения равновесия	Практическое занятие. Упражнения на равновесии, повороты в приседе, шаг влево и вправо, шаг правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперед Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 14. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок в руках, кувырок назад в полупагате, кувырок в полупагате (колеса) из положения, стоя (лежа), полупагатах. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 15. Упражнения перекладины	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине; подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем махом вперед в сед ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор лежа (левой). Размахивание изгибами. Оборот на перекладине Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 16. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Подъемы махом вперед в упор лежа, из седа ноги врозь кувырок вперед в упор лежа, соскок боком, соскок вперед Контрольные тесты.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений		

	4. Совершенствование комплекса упражнений		
	5. Совершенствование комплекса упражнений		
	4 СЕМЕСТР		38
	Лыжная подготовка		20
Тема 17. Классический ход	Практическое занятие. Одновременный бесшодоношажный лыжный ход (основной и скоростлыжный ход).	1,2,3	2
Тема 18. Классический ход	Практическое занятие. Одновременный двухшажный лыжный ход (вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	2
Тема 19. Переход с классический лыжного хода другой.	Практическое занятие. Переход с свободным движением рук, «прямой переход попеременных ходов на одновременные: попеременный и одновременный. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль	1,2,3	2
Тема 20. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2
Тема 21. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Одновременный одно	1,2,3	2
Тема 22. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Попеременный коньк	1,2,3	2
Тема 23. Переходы	Практическое занятие. Переходы с попеременного на одновременный	1,2,3	2
Тема 24. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления шагом, беговым шагом. Подъем «получелочко	1,2,3	2
Тема 25. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая с техникой торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,	1,2,3	2
Тема 26. Коньковые	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый	1,2,3	2

ходы.	двухшажный коньковый ход. Контрольные те		
	Самостоятельная обучающаяся 1. Совершенствование техники попеременно 2. Совершенствование техники одновременн 3. Совершенствование техники конькового 4. Совершенствование техники попеременного 5. Совершенствование техники одновременног 6. Совершенствование техники спусков и п 7. Совершенствование техники торможений		
	Спортивные игры: Волейбол.		18
Тема 27. Техника передвижен владение м	Практическое занятие. Техника безопасности на з соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками, падениями, соч приемов нападения. Передвижения: двумя сверху передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху назад (за голову) в прыжке, одной передач. Прием мяча двумя вместе, двумя с передвижения, одной снизу в падении на за сторону, одной снизу в падении вперед - на животе, чередование приемов в зависимости от н мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 28. Техника вл мячом. На п удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбива сверху в прыжке, двумя сверху ст передвижения); нападающие удары (одной с атакующие удары (по ходу разбега ускорен поворотом туловища вправо за боковую лин передачи, чередование способов атакующих	1,2,3	2
Тема 29. Техника ов мячом. Бло	Практическое занятие. Зона игры (один передвижения приставными шагами, одиночн передвижения приставными шагами, двойное Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 30. Техника вл мячом. Под	Практическое занятие. Нижняя прямая пода «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	1,2,3	2

Тема 31. Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении игрока первой линии; система нападения с линии; система нападения с первой переда	1,2,3	2
Тема 32. Тактика игры в защите	Практическое занятие. Тактика игры в защите (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная	1,2,3	2
Тема 33. Блокирование	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное передвижения приставными шагами. Учебная	1,2,3	2
Тема 34. Тактика игры в защите	Практическое занятие. Тактика игры в защите (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная	1,2,3	2
Тема 35. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Нападающие удары (опоре); атакующие удары быстрым и переводом, с поворотом туловища, боковой после имитации передачи, чередование спортивной гимнастикой	1,2,3	2
	Самостоятельная работа по спортивной гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхней туловища 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижней туловища 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	5 С Е М Е С Т Р		30
	Легкая атлетика		20
Тема 36. Требования студентам в занятиях физической культурой	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега на дистанции 400 м. Техника низкого старта	1,2	2
Тема 37. Бег на дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м (б) стартовый разгон (в) бег по дистанции низкого старта (г) бег по дистанции высокой выносливостью	1,2,3	2
Тема 38.	Практическое занятие. Техника низкого старта	1,2,3	2

Бег на короткой дистанции.	3 х 200. ОР-У, б щ С Б У и Р Д К ростной выносливости.		
Тема 39. Бег на дистанции.	Практическое занятие. Бег на 200 м, 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 4000 м, 5000 м, 6000 м, 8000 м, 10000 м. Контроль	1,2,3	2
Тема 40. Прыжки в длину	Практическое занятие. Прыжки в длину, в «согнув ноги». Техника прыжка в длину: взмах, разбег, прыжок, приземление. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 41. Контрольно-упражнение прыжки в длину	Практическое занятие. Прыжок в длину спортивный	1,2,3	2
Тема 42. Контрольно-упражнение бег на 400 м.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции: а) низкий старт б) стартовый разгон в) финиш. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 43. Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 4000 м, 5000 м, 6000 м, 8000 м, 10000 м. Финиширование. - ОБЩЕ С Б У С П Р Е Д К А Л Ь Н О Й В Ы Н О С Л И В О С Т И	1,2,3	2
Тема 44. Метание гранат	Практическое занятие. Метание снаряда: а) метание гранаты б) разбег в) скрестные упражнения: метание гранаты с шагами, метание гранаты с разбега, метание гранаты с полным разбегом	1,2,3	2
Тема 45. Кроссовая подготовка	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: ОРУ, СБУ, ОБЩЕ С Б У С П Р Е Д К А Л Ь Н О Й В Ы Н О С Л И В О С Т И и специальной выносливости: пересеченной- 3-6 км и бегом в чередовании с интенсивностью. Переменный и повторный бег	1,2,3	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 дли		
	Гимнастика		10
Тема 46. Строевые упражнения перестроен	Практическое занятие. Теоретические свед организация мест занятий в) предупрежден Строевые упражрение, перестроение, ОРУ Построение в одну и две шеренги, в колон шеренги в две и обратно. Повороты на мес	1,2,3	2
Тема 47. Упражнения равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равн носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные пры одной (ласточка), махи с продвижением в п Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 48. Акробатиче упражнения	Практическое занятие. Акробатические упр вперед, кувырок ввырж, джуврыж прыжком, руках, кувырок назад в полушпагат, кувыр (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) лопатках. Контрольные тест	1,2,3	2
Тема 49. Упражнения переклади	Практическое занятие. Упражнения в вися махом и силой; подъем махом вперед в сед правой (левой) наездом хуомног (левой). Размахивание изгибами. Оборот н Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 50. <i>Дифференцированны й зачет</i>	Практическое занятие. Подукомья махомрвдр руках, из седа ноги врозь кувырок вперед вперед с поворотом на 180 градусов, соск Контрольные тесты.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Совершенствование комплекса упражнени		
	2. Совершенствование комплекса упражнени		
	3. Совершенствование комплекса упражнени		
	4. Совершенствование комплекса упражнени		
	5. Совершенствование комплекса упражнени		
	6 СЕМЕСТР		24
	Лыжная подготовка		12

Тема 51. Классический хода	Практическое занятие. Одновременный бесш одношажный ход (основной и скоростной лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжн	1,2,3	2
Тема 52. Переход с классическ лыжного хо другой.	Практическое занятие. Перехоооде рсе моедннноовер: е м свободным движением рук, «прямой переход попеременных ходов на одновременные: пер Элементы тактики лыжных гонок. Контрольн	1,2,3	2
Тема 53. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2
Тема 54. Коньковые ходы.	Практическое занятие. Одновременный одно коньковый ход. Переходы с одного коньков	1,2,3	2
Тема 55. Горная тех	Практическое занятие. Техника преодоления шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочко	1,2,3	2
Тема 56. Горная тех	Практическое занятие. Техника сужающа Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники одновременн 2. Совершенствование техники одновременн 3. Совершенствование техники конькового 4. Совершенствование техники попеременного 5. Совершенствование техники аодновременн 6. Совершенствование техники спусков и п 7. Совершенствование техники торможений		
	Спортивные игры: Волейбол.		12
Тема 57. Техника передвижен владение м	Практическое занятие. Техника безопаснос соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками, падениями, соч приемов иаиадвааццнты. Передачи мяча: двумя передвижения, двумя сверху назад (за гол	1,2,3	2

	сверху назад (за голову) в прыжке, одной передачей. Прием двумя снизу стоя на месте, передвижения, одной снизу в падении назад, одной снизу в падении вперед - на живот. Прием способов приема в зависимости мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.		
Тема 58. Техника владения мячом. Нападательный удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивая сверху, двумя сверху в прыжке, двумя передвижениями); нападающие удары (одной нападающие удары (по ходу разбега ускоренный поворот туловища, боковой, по блоку за боком передачи, чередование способов нападающих	1,2,3	2
Тема 59. Техника овладения мячом. Блок.	Практическое занятие. Блок с места передвижения приставными шагами, одиночные передвижения приставными шагами, двойное	1,2,3	2
Тема 60. Техника владения мячом. Под	Практическое занятие. Нижняя прямая подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя	1,2,3	2
Тема 61. Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении игрока первой линии; система нападения с линии; система нападения с первой переда	1,2,3	2
Тема 62. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Нападающие удары (опоре); нападающие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, боковой	1,2,3	2
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике 1. Выполнение упражнений для мышц верхней части туловища 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижней части туловища 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		
	7 СЕМЕСТР		28
	Легкая атлетика		12

Тема 63. Требования студентам занятиях фкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности при занятиях бегом, прыжков, метаниями. Техника низкого старта	1,2,3	2
Тема 64. Бег на дистанции. Контрольное упражнение	Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. стартовый разгон в) бег по дистанции г) низкого старта - о бОрУи, иС БсУж. о рРоДКт ной вынгоессли	1,2,3	2
Тема 65. Бег на короткой дистанции.	Практическое занятие. Техника низкого старта 3 х 200. ОР-У, бщЕ Б Уи В Д К ростной выносливос	1,2,3	2
Тема 66. Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. финиширование. О-РоУб, щЕ Б Уи. сРпДКц иальной вын	1,2,3	2
Тема 67. Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции бег по повороту, финиш иорбошвейайн иие .с пОеРцУи, а лСБнУо	1,2,3	2
Тема 68. Контрольное упражнение юношеской команды 1000 м, девушек 800 м	Практическое занятие. Бег - ноан о щ и и н н ь д е с о в о у о Техника и тактика бега по дистанции. Кон	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткой дистанции 2. Совершенствование техники бега на средней дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1,2,3	2
	Гимнастика		16
Тема 69.	Практическое занятие. Акробатические упражнения	1,2,3	2

Элементы акробатических упражнений	длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок полупагат, кувырок назад через стойку.		
Тема 70. Строевые упражнения перестроен	Практическое занятие. Теоретические сведения организация мест занятий в спортзале. Строевые упражнения, построение, перестроение в одну и две шеренги, в колонны в две и обратно. Повороты на месте.	1,2,3	2
Тема 71. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок полупагат, кувырок назад через	1,2,3	2
Тема 72. Упражнения на перекла	Практическое занятие. Упражнения в висе махом и силой; подъем махом вперед в сед правой (левой) перемахом ноги назад в уп (левой). Размахивание изгибами.оборот на	1,2,3	2
Тема 73. Упражнения равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равн носках, повороты в приподвиги шагами правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперёд. Контрольные тесты.	1,2,3	2
Тема 74. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Переворот в сторону полумост.	1,2,3	2
Тема 75. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Стойка: на голове	1,2,3	2
Тема 76. <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Контрольные тесты.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование упражнений для развития лос 4. Совершенствование комплекса упражнений		

	5. Совершенствование комплекса упражнений		
	8 СЕМЕСТР		16
	Лыжная подготовка		16
Тема 77. Классический хода	Практическое занятие. Одновременный бесш одношажный лыжный ход (основной и скорос лыжный ход.	1,2,3	2
Тема 78. Классический хода	Практическое занятие. Плыжнррьйм ехнондый двухш	1,2,3	2
Тема 79. Переход с классическ лыжного хо другой.	Практическое занятие. Переход с одноврем свободным движением рук, «прямой переход попеременнх на одновременные: переход бе Элементы тактики лыжных гонок. Контрольн	1,2,3	2
Тема 80. Конько лыжные ход	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	1,2,3	2
Тема 81. Конько лыжные ход	Практическ Одновременный одношажный коньк коньковый ход. Переходы с одного коньков	1,2,3	2
Тема 82. Горная тех	Практическое занятие. Техника преодолен шагом, беговым шагом. Подъем «получелчко	1,2,3	2
Тема 83. Горная тех	Практическое занятие. Техника спуская кн Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,	1,2,3	2
Тема 84. <i>Дифференцированны й зачет</i>	Практическ Одновременный одношажный коньк коньковый ход. Переходы с одного коньков	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременно 2. Совершенствование техники одновременног 3. Совершенствование техники конькового 4. Совершенствование техники попеременного 5. Совершенствование техники одновременн		

	6. Совершенствовани е ит е с и д е л ь е м о в п у		
	7. Совершенствование техники торможений		
Всего:			168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной базы, тренажер

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, гранаты 500 гр и 700 гр, ядро, теннисные флажки, эспандеры, маты, стойки и планки

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные

Волейбол: сетка волейбольная, стойки волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья парные, гимнастические, гимнастические скамейки, гимнастический конь, перекладина, навес

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжи

Атлетическая гимнастика: кросс-тренижер, велотренажер, штанга, блины, гантели

Технические средства: компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень литературы

Основные источники

1. Биша, А. А. Физическая культура: учебник. М., 2012
2. Барон, В. К. Здоровье и физическая культура: пособие для СПО – М. В 2010 Бароненко.
3. Барчук, Ю. В. Физическая культура: теория и практика / Ю. В. Барчук. М.: Аспект, 2010
4. Григорьев, В. В. Физическая культура: учебник. Григорьев – М.: Аспект, 2010
5. Лях, В. И. Физическая культура: учебник. М.: Аспект, 2018
6. Муллер, А. Р. Физическая культура: учебник. Муллер – М.: Аспект, 2019
- 7.

8. Решетникова В. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. В. Решетникова. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники

1. Абрамчук В. С. Возрастная физиология : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. С. Абрамчук. – М.: Академия, 2010.
2. Белова Валентина. Оология : здоровье, долголетие / В. К. Белова, Ф. М. Микитич. – М.: Академия, 2010.
3. Вяткин Р. И. Методика спортивной подготовки : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Р. И. Вяткин. – М.: Академия, 2010.
4. Жуков И. И. Подвижные игры : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. И. Жуков. – М.: Академия, 2010.
5. Завьялов И. С. Стратегия в волейболе : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. С. Завьялов. – М.: Академия, 2010.
6. Колесников Валерий Владимирович. Спортивные игры : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. В. Колесников. – М.: Академия, 2010.
7. Лазарев В. В. Практикум по легкой атлетике : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. В. Лазарев. – М.: Академия, 2010.
8. Максименко И. Ю. Наступательная гимнастика : физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. Ю. Максименко. – М.: Академия, 2010.
9. Фомина И. А. Физиологические основы физической культуры : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И. А. Фомина. – М.: Академия, 2010.
10. Дубровин В. К. И. Спортивно-педагогические основы физической культуры : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / В. К. Дубровин. – М.: Академия, 2010.

Интернет-ресурсы

1. Физкультура.ру – официальный сайт Российской Федерации по физической культуре и спорту. URL: <http://www.fizkultura.ru> – Загл. с (Джаранова, 2011). – 27. 08

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, промежуточных и итоговых контрольных заданий, проектов, исследований.

Результаты освоения дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>использовать - оздоровительные достижения профессиональной деятельности в области физической культуры профессиональном рабочем месте; основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительные средства профессиональной деятельности; эффективно применять профилактические мероприятия, направленные на предупреждение профессиональных заболеваний</p>	<p>Дифференцированные задания, тесты, самостоятельная работа, контрольные работы, зачеты</p>

**6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ АБВЧ
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (ПРОФИЛЬНОГО МОДУЛЯ)**

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