

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

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов**

Базовый уровень подготовки

**Курган 2023**

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Брыксин Валерий Валерьевич, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

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

Заведующая кафедрой

  
Кеппер Н.А.

Согласована:

Заместитель директора по учебной работе

  
Брыксина Т.Б.



©Брыксин В.В., ГБПОУ КГК  
©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.02, ОК.03, ОК.06, ОК8, ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3	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. Средства профилактики от перенапряжения и стресса

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающего **168** часов.

## 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>168</b>
теоретические занятия	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**  
 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

<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>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>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	2	1,2,3

	лопатках. Контрольные тесты.		
<b>Тема 14.</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	1,2,3
	<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>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 22.</b> Техника передвижений и	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным	2	1,2,3



владение мячом	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.		
<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. Подача.	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>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
<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> 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>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 38.</b> Элементы акробатических	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

упражнений			
<b>Тема 39.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекуты, 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> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках	2	1,2,3
<b>Тема 44.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<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	2	1,2,3

	двухшажный коньковый ход.		
<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>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	2	1,2,3

	передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.		
<b>Тема 55.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	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>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, 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 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	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

упражнение: 1000м-юноши, 500м-девушки			
<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>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	Практическое занятие. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост.	2	1,2,3

упражнения			
<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>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<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>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	2	1,2,3

	поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.		
<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. Подача.	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**

#### **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, дополнительной литературы**

###### **Основные источники**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/Альбина Бишаева. - М: Академия, 2010.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / Л.А. Рапопорт, 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Игорь Барчуков. – М.: КНОРУС, 2011.

## 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.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :	Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, контрольные тесты Зачеты

<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--