

Департамент образования и науки К  
Государственное бюджетное профессионал  
«Курганский государственный ко

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Базовый уровень подготовки

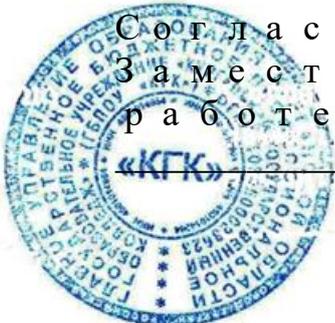
Программа учебной программы на основе государственного образовательного стандарта профессионального образования в сфере строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Организацработчик:  
ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:  
Стегней Елена, Александровна «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к  
Протокол заседания  
архитектуры и строительства  
№ 1 от «31» гавг  
Заведующая кафедр  
Кеппер

Согласована:  
Заместитель дир  
работе  
Брыксина



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



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

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного образования и входит в основную образовательную программу в специальности «Строительство зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» формирует профессиональных и общих компетенций по специальности «Строительство зданий и сооружений». Особое значение имеет дисциплина в соответствии с требованиями ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения

В рамках программы учебной дисциплины формируются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	- роли физической культуры в здоровом образе жизни, формировании здорового образа жизни, достижения профессиональных успехов, развития личности и общества.
ОК 02	- осуществлять профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта, в том числе в области физической культуры и спорта, в том числе в области физической культуры и спорта.	- основы здорового образа жизни, основы физической культуры и спорта, основы физической культуры и спорта.
ОК 03	- выполнять комплекс физических упражнений на развитие выносливости, быстроты, координации, гибкости, качества движений.	

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником Отечества	ЛР 1
Демонстрирующий приверженность к российскому государству на основе любви к Родине, родному краю, своему народу	ЛР 5

традиционными	много	юша	ци	ой	ального	народ	
Проявляющий	уважение	к	людям	старше			ЛР 6
в	социальной	поддержке	и	волонтерск			
Осознающий	приоритетную	ценность	собственную	и	чужую	руки	ЛР 7
видах	деятельности.						
Соблюдающий	и	пропагандирующий	прав	жизни,	спорта;	предупреждающий	ЛР 9
либ	алкоголя,	табака	еще	стивх,	оаж	т	
психологическую	устойчивость	в	ситу	меняющихся	ситуациях		
Принимае	соци	ой	ные	ценности,	готовый	к	ЛР 12
детей;	демонстрирующий	неприятие	на	ответственности,	отказа	от	
содержания							
Способный	выдвигать	три	ан	ъне	др	ей	ЛР 17
новых	оптимальных	алгоритмов;	позиц				
результативный	и	привлекательный	уч				
Осозна	ю	щ	й	ас	к	н	ЛР18
и	е	г					
Осозна	ю	щ	й	ас	к	н	ЛР19
и	е	г					

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>168</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>168</b>
теоретические занятия	
<b>Внеаудиторная нагрузка (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 гранат	2
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8
6. Совершенствование техники прыжков	6
<b>Гимнастика:</b>	<b>40</b>
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
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>38</b>
1. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	8
2. Совершенствование техники коньковой лыжной техники	6
3. Совершенствование техники коньковой лыжной техники	8
4. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	4
5. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	4
6. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	4
7. Совершенствование техники попеременно-ходной лыжной техники	4
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>48</b>
1. Выполнение упражнений для мышц ног	12
2. Выполнение упражнений для мышц ног	12
3. Выполнение упражнений для мышц ног	12
4. Выполнение упражнений для мышц ног	12
<b>Итоговая аудиторная нагрузка</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	4	3
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>28</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника безопасности при занятиях физической	Практическое занятие по безопасности при занятиях физкультурой. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника низкого старта	2	1,2
<b>Тема 2.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 300, 400 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 200 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение: 100-метровый, 500-метровый	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на средние дистанции 800, 1000 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег 500 м. Техника старта. ОРУ общеразвивающего характера. Коростной выносливости.	2	1,2,3

<p><b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение: 300 Юноши, - девушки.</p>	<p>Практическое занятие. Ко-в т р ф мь н в 20 в 00 шик ты. Бег</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние д 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бег на длинные</p>		
	<p><b>Спортивные игры: Баскетбол.</b></p>	<p><b>8</b></p>	
<p><b>Тема 8.</b> Техника пер и владение</p>	<p>Практическое занятие по безопасности на занятиях: судейства. Ведения мяча с и в е р е н д е в н и ж е м н и й , п р о а c в т л Ловля и передача на месте и в движении. Учеб</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Тема 9.</b> Техника пер и броски мя</p>	<p>Практическое занятие по броскам мяча с места и в движении, прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещен нападения. Ловля мяча отскочившего от трр. щ и У ч а с т в игра. Контрольн.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 10.</b> Техника вла овладения м</p>	<p>Практическое занятие, <b>Передвижения мяча</b> Техника передвижений, владения мячом (нападе овладение мячом). Персональная защита. Такти (взаимодействий). Учебная игра. Контрольн</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p><b>Тема 11.</b> Техниче тактические взаимодейст защите и на</p>	<p>Практическое занятие по тактическим взаимодействиям Индивидуальные действия против нападающего с владения мячом (нападение). Техника защитных Быстрый прорыв пол оборота. Злоупотребления. У ча с т в а тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа по атлетической гимна</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого</p>		

	4. Выполнение упражнений с гантелями		
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 12.</b> Строевые упражнения	Практические организационные упражнения, построения, повороты на месте и в движении. Контрольные	2	1,2,3
<b>Тема 13.</b> Акробатические упражнения	Практические упражнения: кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полупагат, кувырок назад через стойку лежа, полумост. Упражнения на гимнастическом бревне.	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 2. Совершенствование комплекса упражнений для 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со снарядом 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическим бревном		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 15.</b> Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, один из которых должен быть скоростным	2	1,2,3
<b>Тема 16.</b> Классический ход	Практическое занятие. Одновременный одношажный и попеременный двухшажный ходы	2	1,2,3

<b>Тема 17.</b> Переход с о классическо хода на дру	Практическ движением рук, «прямой одновременные: переход без шага, переход чер Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 18.</b> Коньковые л ходы.	Практическ ход с махами руками. Коньковый ход без махов ход.	2	1,2,3
<b>Тема 19.</b> Горная техн	Практическ беговым шагом. Подъем «получелочкой», «елочко	2	1,2,3
<b>Тема 20.</b> Коньковые л ходы.	Практическ ход с махами руками. Коньковый ход без махов хо Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 21.</b> Контрольное упражнение- 3 км	Преодоление дистанции связью; 3 км	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование те 5. Совершенствование техники 6. Совершенствование техники спусков и подъемо 7. Совершенствование техники торможений и повс		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 22.</b> Техника пер владение мя	Практическ судейства. Стойки, выпады, падения. Передви падениями, с Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя с голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двум	2	1,2,3

	софтов прыжке, чередование способов передач. снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения спиной, одной снизу в падении в сторону, следующую скольжение-живатерудчередование способов приема скорости полета мяча. Учебная игра. Контроль		
<b>Тема 23.</b> Техника владения мячом. Нападательный удар.	Практическое <b>Нападающие удары</b> в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком ходу разбег и ускоренной, медленный, с перемещением по блоку за боковую линию, с задней линии, нападающих ударов). Учебная игра. Контрольные	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое <b>Блокирование</b> (одиночное зонное с передвижения приставными шагами, одиночное передвижения приставными шагами, двойное) тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое <b>Нижняя и верхняя прямая подача мяча</b> , нижняя верхняя прямая подача, верхняя боковая подача	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Тактика игры в нападении	Практическое <b>Тактические системы в нападении</b> : система первой линии; система нападения со второй линии нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Тактика защиты	Практическое <b>Тактические системы в защите</b> : с-2-2 (тематическая защита защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра	2	1,2,3
<b>Тема 28.</b> Блокирование мяча	Практическое <b>Блокирование</b> (одиночное зонное с передвижения приставными шагами) Контрольные тесты	2	1,2,3
<b>Тема 29.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3

	<b>Самостоятельная работа на этапе теоретической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 30.</b> Требования при занятиях физической	Практическое занятие по безопасности при занятиях легкой атлетикой Техника низкого старта	2	1,2,3
<b>Тема 31.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника разгона бег по дистанции г) финиширование. СБУ. - ВДКей и скоростной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 32.</b> Бег на короткой дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 200 м. Техника разгона бег по дистанции г) финиширование. СБУ. - ВДКей и скоростной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> Бег на короткой дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на короткие дистанции, бег повороту, - общепринятые стандарты. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b> Выполнение в длину	Практическое занятие по безопасности при выполнении прыжка в длину, высоту с разбега в длину. 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 по безопасности при выполнении прыжка в длину способом «с разбега» в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 36.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на средние дистанции 800, 1000 м. Техника бега по дистанции, бег по дистанции, СБУ. - ВДКей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 37.</b>	Практическое занятие по безопасности при выполнении бега на средние дистанции 800, 1000 м.	2	1,2,3

Контрольное упражнение: 100-метровые, 500-метровые	дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, бег по СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости Контроль		
	<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 тажия кирмента 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 38.</b> Элементы акробатических упражнений	Практические акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок прыжком, кувырок вперед из кувырок назад через стойку	2	1,2,3
<b>Тема 39.</b> Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полушпагат, кувырок назад через стойку	2	1,2,3
<b>Тема 40.</b> Упражнения на перекладине	Практические упражнения в висе на перекладине: силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. перемахом ноги назад в упор. Обратный перемахом (в упоре). Оборот назад в упоре. Соскок махом	2	1,2,3
<b>Тема 41.</b> Упражнения на равновесие	Практические упражнения на равновесие на перекладине: повороты в приседе, танцевальные шаги «полька» левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Акробатические упражнения	Практические упражнения: переворот в упоре (колесо). Мост	2	1,2,3
<b>Тема 43.</b>	Практические упражнения: стойка на голове и руках, на руках	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 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со с 5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для 2. Совершенствование комплекса упражнений для 3. Совершенствование комплекса упражнений для 4. Совершенствование комплекса упражнений со с 5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>26</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 45.</b> Классический ход	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b> Переход с классического хода на другой	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 47.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 48.</b> Коньковые лыжные ходы.	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной варианты), попеременный двухшажный лыжный ход. Контрольные тесты.	2	1,2,3



мячом. На па удар.	нападающие удары (одной сверху в опоре кулак ходуеразбукоренный и скоростной, медленный, по блоку за боковую линию, с задней линии, атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные		
<b>Тема 54.</b> Техника владения мячом. Блок	Практическое <b>Блокирование</b> (одиночное зонное с передвижения приставными шагами, одиночное передвижения приставными шагами <b>двойное</b> ) <b>Учебная игра</b> тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 55.</b> Техника владения мячом. Подача	Практическое <b>Нижняя прямая</b> подача мяча, нижняя верхняя прямая подача, верхняя <b>Короткая подача</b>	2	1,2,3
<b>Тема 56.</b> Тактика игры в нападения	Практическое <b>Тактика игры</b> в нападения: система первой линии; система нападения со второй линии 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 туловища 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 58.</b> Требования при занятиях физической	Практическое <b>Техника безопасности</b> при занятиях легкой атлетикой <b>Техника безопасности</b> при занятиях легкой атлетикой <b>Техника низкого старта</b>	2	1,2,3
<b>Тема 59.</b> Бег на дистанции	Практическое <b>Техника безопасности</b> при выполнении бега на короткие дистанции <b>Бег на короткие дистанции</b> 100, 200, 400 м. Т	2	1,2,3

	разгон в) бег по дистанции г) финиширование. СБУ. -ВДЖей и скоростной выносливости. Контроль		
<b>Тема 60.</b> Бег на короткой дистанции. Упражнение: 300 м.	Практическое занятие. Техника прыжка повороту 200 м. Прыжок повороту 200 м. СБУ. -ВДЖей и скоростной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 61.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 62.</b> Бег на средней дистанции. Упражнение: 100 м, 500 м, 1 км	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 63.</b> Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие. Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 64.</b> Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	2	1,2,3
<b>Тема 65.</b> Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции. СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости. Контроль	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 техники прыжков в высоту	2	1,2,3

	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	Практические акробатические упражнения: кувырок кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед и кувырок назад через стойку	2	1,2,3
<b>Тема 67.</b> Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком назад в полушпагат, кувырок назад через стойку	2	1,2,3
<b>Тема 68.</b> Упражнения на перекладине	Практические упражнения в висе на перекладине: силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. перемахом ноги назад в упор. Обратный перемах (в изгибах). Оборот назад в упоре. Соскок махом	2	1,2,3
<b>Тема 69.</b> Упражнения на равновесие	Практические упражнения на равновесие на перекладине: повороты в приседе, танцевальные шаги «полька» левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком	2	1,2,3
<b>Тема 70.</b> Акробатические упражнения	Практические упражнения: переворот в сторону (колесо). Мост	2	1,2,3
<b>Тема 71.</b> Акробатические упражнения	Практические упражнения: стойка на голове и руках, на руках	2	1,2,3
<b>Тема 72.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития силы 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития выносливости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со снарядом		

	5. Совершенствование комплекса упражнений с ги		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>24</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 73.</b> Классический хода	Практическое освоение основных лыжных ходов, одно- и двухшажных лыжных ходов (основной и скоростной вариант),	2	1,2,3
<b>Тема 74.</b> Классический хода	Практическое занятие. Попеременный двухшажный	2	1,2,3
<b>Тема 75.</b> Переход с о классическо хода на дру	Практическое освоение одновременных ходов на движение рук и ног в прямой переход с «прокатом». Одновременные: переход без шага, переход через	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Коньков лыжные ходы	Практическое освоение конькового хода с махами руками. Коньковый ход без махов	2	1,2,3
<b>Тема 77.</b> Коньков лыжные ходы	Практическое освоение одношажного конькового хода. Переходы с одного конькового хода на дру	2	1,2,3
<b>Тема 78.</b> Горная техн	Практическое освоение техники торможения: торможение «плугом», упором, из упора, поворот на парал	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> Контроль-5 к деву-шк м.	Практическое занятие. Преодоление препятствий	2	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного дву 2. Совершенствование техники одновременного од 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники одношажного 5. Совершенствование техники двухшажного		

	6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и пово		
	<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 80.</b> Техника вла мячом. Напа удар.	Практически <b>Нападающий</b> , отбивание, атакующие у опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу ст нападающие уд <b>сверху</b> (о <b>одной</b> кулаком, одной св ходу разбега ускоренный и скоростной, медлен по блоку за боковую линию, с задней линии, п атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные те	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Техника овл мячом. Блок	Практически <b>Блок</b> <b>прямые</b> (одиночное зонное с м передвижения приставными шагами, <b>одиночные</b> передвижения приставными шагами, двойное зон тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Техника вла мячом. Пода	Практически <b>Нижняя</b> <b>прямая</b> подача мяча, « <b>нижняя</b> » верхняя прямая подача, верхняя боковая подач	2	1,2,3
<b>Тема 83.</b> Тактика игр нападении	Практически <b>Тактические</b> в нападении: система первой линии; система нападения со второй пе нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 84.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>		
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	



Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- персональный компьютер или ноутбук с программным обеспечением;
- музыкальный центр, переносные колонок.

### 3.2. Информационное обеспечение

Для реализации программы образовательной организации используются электронные информационные ресурсы, рекомендуемые в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическое воспитание: учебное пособие для СПО – М. В. Акад. наук. 2020.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: практика – М. В. Акад. наук, 2021.
3. Бишаева, А. А. Физическая культура: – М. : Акад. наук. 2021.
4. Гамидова, С. К. Содержание и содержание оздоровительных занятий: учебное пособие – Смоленск, 2021.
5. Григорович, Е. С. Физическая культура: Григор-Минск 2020.
6. Ковалева, В. Д. «Физическое воспитание» / – М. В. : Д. Пресс. 2021.
7. Лях, В. И. Физическая культура: – М. В. : Д. Пресс. 2020.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура: – М. В. : Д. Пресс. 2019.
9. Решетников, Н. В. Физическая культура студентов учреждений сред. проф. образования. – М. В. : Д. Пресс. 2020.

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

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] [www.ministry.gov.ru](http://www.ministry.gov.ru) – М. В. : Д. Пресс. 2023. (Дата обращения: 27.08.2023).
2. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – М. В. : Д. Пресс. 2023. (Дата обращения: 27.08.2023).

3 . Официальный сайт Олимпийского комитета России  
Режим до [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Загл. с – «Драгана.обращение»  
27.08.2023).

4 . Наставление по физическим упражнениям для спортсменов  
Федерации-20 (Ф) [Электронный ресурс] – М.: Судис  
пособия «Общевойсковая»  
доступа : [www.gocp33a2g4l4.1.kazak](http://www.gocp33a2g4l4.1.kazak) «Драгана.обращение»  
27.08.2023).

#### 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</li> <li>- общекультур</li> <li>- профессиона</li> <li>- социальном</li> <li>- человека;</li> <li>- основы з</li> <li>- образа жизн</li> </ul> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать</li> <li>- физкультурн</li> <li>- оздоровител</li> <li>- деятельность</li> <li>- укрепления</li> <li>- достижения</li> <li>- и професси</li> <li>- целей;</li> <li>- выполнять</li> <li>- упражнени</li> <li>- выносливост</li> <li>- равновесия,</li> <li>- скоростно-силовых</li> <li>- качеств, к</li> <li>- движений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сопоставля</li> <li>- здорового о</li> <li>- личным ф</li> <li>- развитием и</li> <li>- подготовкой</li> <li>- характере</li> <li>- физическую</li> <li>- как ф</li> <li>- самовыражен</li> <li>- личности;</li> <li>- пропаган</li> <li>- здоровый жив</li> <li>- является</li> <li>- сторонником</li> <li>- обладает</li> <li>- физической</li> <li>- участвует</li> <li>- спортивных</li> <li>- мероприятий</li> <li>- различного</li> <li>- посещает с</li> <li>- секции</li> <li>- учитывает</li> <li>- предъявляет</li> <li>- физической</li> <li>- профессиона</li> <li>- деятельностью</li> </ul>	<p>Оценку результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестировани</li> <li>- практическ</li> <li>- сдача контр</li> <li>- нормативов</li> </ul>

