

Департамент образования Курганской области
Государственное бюджетное учреждение
«Курганский государственный колледж»

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.01 Информатика (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа дисциплины Физическая рекреация на территории
Федерального государственного образовательного учреждения
специальности среднего профессионального образования (далее
09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям))

Организаторы работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания цикловой
комиссии общегуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

№ 1 от «6» сентября 2023 г.

Председатель ЦК Стегней Е.А.



Согласована:

Заместитель директора по учебной
работе Брыксина Т.Б.

Брыксина Т.Б.

©Стегней Е. А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ЦЕЛИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 . СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« Физическая культура »

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной программой в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 09.03.01 «Физическая культура» (Физическая культура) (Федеральный перечень специальностей высшего образования)

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общая гуманитарная дисциплина цикла

1.3. Цели и планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины решаются следующие задачи:

- формирование у студентов устойчивых мотивов и интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни;

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, формирование культуры здорового образа жизни;

- овладение основами современных оздоровительных технологий, обогащение индивидуального опыта физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни и здорового образа жизни;

- приобретение компетенций в области физической культуры и спорта, овладение навыками творческой деятельности в различных формах физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения зачетных упражнений и участия в соревнованиях по физической культуре;

- самостоятельно составлять и проводить занятия по физической культуре и спорту;

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- осознавать роль физической культуры в развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Обучающийся должен обладать общими компетенциями в следующей области:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать оптимальные пути выполнения профессиональных заданий, обеспечивать качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационные ресурсы в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно сотрудничать с руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу команды или себя, за результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осваивать новые навыки, квалификации.

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в самоуправлении, в том числе на уровне взаимодействия и участвующий в деятельности	ЛР 2
Соблюдающий нормы права и порядок в обществе, обеспечения безопасности, установка и проявления представителями с деструктивным и девиантным поведением предупреждающе социально опасное поведение	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду и собственности. Стремящийся к личностному и профессиональному конструктивному развитию	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родному краю, основанную на любви к Родине, родному населению, традиционным ценностям многонационального общества	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям и оказывающий социальную поддержку и волонтерских	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность собственную и чужую уникальность в видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий представления этнокультурных, социальных, конфессиональных, религиозных, сохранению, преумножению и трансляции многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни, спорта; предупреждающий употребление алкоголя, табака, психоактивных веществ; проявляющий устойчивость в сложных и меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетически и эстетической культуре.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности и воспитание детей; демонстрирующий неприятие на ответственности, отказа от отношений содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определяемые отраслевыми требованиями к деятельности	
Демонстрирующий готовность и способность достигать в нем взаимопонимания, на достижение в профессиональной деятельности.	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к условию успешной профессиональной и деятельности.	ЛР14
Проявляющий гражданское отношение к возможности личного участия в решении общенациональных проблем.	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры современного уровня экологического менеджмента, ориентированной на реакцию деятельности в различных ситуациях и профессиональной деятельности.	ЛР 61
Проявляющий ценностное отношение к культуре поведения, к красоте и гармонии.	ЛР 71
Личностные результаты реализации программы воспитания, определяемые образовательного процесса	
Осознающий ответственность колледжа и его деятельности.	ЛР18
Осознающий ценность и необходимость освоения общечеловеческих ценностей.	ЛР19

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы
максимальной нагрузкой на аудиторную учебную нагрузку в учебном году:
число: обязательной аудиторной учебной нагрузки – 188 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 188 часов.

СТРУКТУРА ОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	188
в том числе:	
практические занятия	176
теоретические занятия	12
Внеаудиторная учебная нагрузка (в форме самостоятельной работы)	188
Легкая атлетика:	80
1. Совершенствование техники бега	12
2. Совершенствование техники бега	12
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация атлетических игр	16
5. Совершенствование техники бега	12
6. Совершенствование техники прыжков	18
Гимнастика:	40
1. Совершенствование комплекса упражнений	8
2. Совершенствование упражнений для развития	12
3. Совершенствование упражнений для развития	8
4. Совершенствование упражнений со скакалкой	6
5. Совершенствование упражнений с гимнастическими	6
Лыжная подготовка	30
1. Совершенствование техники езды на лыжах	6
2. Совершенствование техники езды на лыжах	6
3. Совершенствование техники езды на лыжах	8
4. Совершенствование техники езды на лыжах	2
5. Совершенствование техники езды на лыжах	2
6. Совершенствование техники езды на лыжах	2
7. Совершенствование техники езды на лыжах	4
Атлетическая гимнастика	38
1. Выполнение упражнений для мышц	10
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	10
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего	8
4. Выполнение упражнений с гантелями	10
Итоговая аттестация в форме	

**2 . 2 . Тематический план и содержание учебной дисциплины
09 . 02 . 05 Прикладная информатика (японская форма обучения)**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	3 СЕМЕСТР	34	
Тема 1. Теоретические сведения	Физическая культура и физическая подготовка обучающихся	2	1,2
	Легкая атлетика	12	
Тема 2. Бег на дистанции	Практическое обучение технике безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м б) стартовый разгон в) бег по дистанции Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 3. Контрольное упражнение на 100 м.	Практическое обучение технике низкого бега поворотов 200 м. Повторный бег 300 м. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении 4 х м 100 м Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 4. Бег на дистанции	Практическое обучение технике безопасности при выполнении общей и скоростной выносливости.	2	1,2,3
Тема 5. Контрольное упражнение на 1000 м, 1500 м, 2000 м	Практическое обучение технике безопасности при выполнении средних дистанций 800, 1000 м, 1500 м. Финиширование. ОРУ, упражнения на выносливость. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практическое обучение технике безопасности при выполнении бега на длинные дистанции 5000 м и 10000 м без финиширования. ОРУ, упражнения на выносливость. Контрольные тесты.	2	1,2,3

<p>Тема 7. Контрольно-упражнения юноши, 2000 девушек</p>	<p>Практические техники пятиактивные и др. Кцшпрдлшшш</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткую дистанцию 2. Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>		
	<p>Спортивныры: Баскетбол.</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 8. Техника передвижения броски мяча</p>	<p>Практические упражнения с места и в движении в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание передвижений на площадке. Учебная игра. Контрольные тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 9. Техника и овладения</p>	<p>Практические упражнения передвижения и владения мячом. Броски мяча в движении. Учебная игра. Контрольные тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 10. Техника и тактические взаимодействия в защите и нападении.</p>	<p>Практические упражнения индивидуальные действия против нападающего в защите и нападении. Учебная игра. Контрольные тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 11. Технически тактически взаимодействия в нападении.</p>	<p>Практические упражнения прорыв по центру площадки. Совершенствование умений и навыков в учебной игре. Учебная игра. Контрольные тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 12. Технически тактически взаимодействия в защите</p>	<p>Практические упражнения в защите. Учебная игра. Контрольные тесты.</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
	<p>Самостоятельная работа по атлетической подготовке</p>		

	1. Выполнение упражнений для мышц верхней 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	Гимнастика	10	
Тема 13. Строевые упражнения перестроения	Практические сведения Т. Б. а) организационные в) предупреждение травм Строевые упражнения, построения в шеренгах Построение в одну и две шеренги, в колонны шеренги и колонны. Повороты на месте и в движении.	2	1,2,3
Тема 14. Упражнения равновесия	Практические упражнения на равновесие на перекладинах, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки одной (ласточка), махи с продвижением вперед. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 15. Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: группировка вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок в руках, кувырок назад в полупагате, кувырок врозь (колесо). Мост, изомост (полумост). Сальто на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 16. Упражнения перекладина	Практические упражнения в висе на перекладинах махом и силой; висы в махе; висы врозь. Висы врозь правой (левой) перекладиной; висы врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 17.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	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	42	

Тема 18. Основы здорового образа жизни Техника безопасных занятий физической культурой.	Практическое освоение здорового образа жизни, обеспечение здоровья. Здоровье человека, взаимосвязь образа жизни и их образа здоровья молодежи. Личное отношение к образу жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье: алкогольизма, наркомании.	2	1,2
	Лыжная подготовка	18	
Тема 19. Классический ход	Практическое освоение одношажного лыжного хода, одношажного лыжного хода (основной и скоростной).	2	1,2,3
Тема 20. Классический ход	Практическое освоение одношажного лыжного хода (вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	1,2,3
Тема 21. Переход с классического лыжного хода на другой.	Практическое освоение одновременных ходов свободным движением рук, «прямой переход» попеременных ходов на одновременные. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль.	2	1,2,3
Тема 22. Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
Тема 23. Коньковые ходы.	Практическое освоение одношажного конькового хода.	2	1,2,3
Тема 24. Коньковые ходы.	Практическое освоение конькового хода.	2	1,2,3
Тема 25. Переходы	Практическое освоение одного конькового хода.	2	1,2,3
Тема 26. Горная техника	Практическое освоение техники преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «шестопушкой».	2	1,2,3

<p>Тема 27. Горная техника</p>	<p>Практическая техника спуска: высокая стойка Техника торможения: торможение «плугом», поворот переступающим, из «пулуграм», поворот</p>	2	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники охвата жюжетом одного 5. Совершенствование техники двукратного 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и</p>		
	<p>Спортивные игры: Волейбол</p>	12	
<p>Тема 28. Техника передвижения владение мячом</p>	<p>Практическая техника безопасности на занятии соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками и передвижения приемов нападения и защиты. Передачи мяча передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху назад (за голову) и прыжком, каждым способом передачи.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 29. Техника владения мячом. Нападательный удар.</p>	<p>Практическая техника нападающий, отбивание, атакующая сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, передвижения); нападающие удары (одной атакующие удары (по ходу разбега ускоренным поворотом туловища, боковой, по блоку за имитации передачи, чередование способов Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 30. Техника владения мячом. Блок</p>	<p>Практическая техника блокирование (одиночное зонное передвижение шагами, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, игра. Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 31. Техника владения мячом. Под</p>	<p>Практическая техника нижняя передача мяча, нижняя бок «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.</p>	2	1,2,3

Тема 32. Прием мяча	Практически Привзвнмяча : двумя снизу стоя н двуми з у после передвижения, одной снизу одной снизу в падении в сторону, одной с скольжении жн ат е р у д е редование способов п направления о и е с в о р я с я Учебная игра. Ко	2	1,2,3
Тема 33. Передачи м	Практически Б е р е д я ш и мяча: двумя сверху в передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху а н а г з о а л д о в (у з) в прыжке, одной сверху способов передач.	2	1,2,3
Тема 34. Подачи мяч	Практически Б и ж н я я п р я м а я подача мяча, н и ж «свечой», в е р х н я я п р я м а я п о д а ч я , и в ф р а х н ж тесты.	2	1,2,3
Тема 35. Техника передвижен	Практически Б т о й н я т в в п а д е н и я . Перед скачком, прыжками, падениями, сочетание приемов н а п и д в н и я и з а щ	2	1,2,3
Тема 36. Нападающий	Практически Н а п а д а ю щ и й , отбивание, атакую сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, д передвижения)	2	1,2,3
Тема 37. Тактика иг нападении.	Практически Ф а к т и я т и е р ы в нападении: сист игрока первой линии; система нападения с линии; система нападения с первой переда	2	1,2,3
Тема 38.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа по атлетической г 1. Выполнение упражнений для мышц верхн 2. Выполне п р и а е ж н е н и й для мышц туловища 3. Выполне п р и а е ж н е н и й для мышц нижнего плече 4. Выполне п р и а е ж н е н и й т а н г о й и гантелями		
	5 СЕМЕСТР	26	
Тема 39. Теоретичес сведения.	Основы методик с а м о с т о я т е л ь н ы х з а н я т и й целенаправленность с а м о с т о я т е л ь н ы х з а н я т О р г а н и з а ц и я ф и з а н я е с к и м и у п р а ж н е н и я м и р а з л Особенности с а м о с т о я т е л ь н ы х з а н я т и й для построения с а м о с т о я т е л ь н ы х з а н я т и й и их	2	1,2

	признаки утомления на Фрукты Ресурсы оп индивидуальной нагрузки.		
	Легкая атлетика	14	
Тема 40. Бег на дистанции	Практически Техника безопасности при выполнении Бег на короткие дистанции а) стартовый разгон б) бег по дистанции низкого старта	2	1,2,3
Тема 41. Бег на коротких дистанциях	Практически Техника низкого старта, техника 200 м. Повторный бег 3-х бегов. Техника передачи эстафетной палочки в эстафете а) на месте б) в движении в) в движении 4х100 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 42. Бег на дистанции	Практически Бег на короткие дистанции а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции	2	1,2,3
Тема 43. Прыжки в длину и разбега	Практически Прыжки в длину, высоту с разбега «согнув ноги». Техника прыжка в длину и разбега приземление. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 44. Контрольно-упражнения в прыжках в длину с разбега	Практически Прыжки в длину способом «согнув ноги» а) разбег б) прыжок в длину с разбега	2	1,2,3
Тема 45. Бег на средних дистанциях	Практически Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Техника бега на средние дистанции	2	1,2,3
Тема 46. Контрольно-упражнения в беге на средних дистанциях	Практически Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Техника бега на средние дистанции	2	1,2,3
	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 для линейки джиги бегущи		
	Гимнастика	10	
Тема 47. Акробатические упражнения	Практические Акробатические упражнения: групповые вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок в руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 48. Упражнения на перекладинах	Практические Упражнения в висе на перекладинах махом и силой; подъем махом вперёд в сед врозь правой (левой) перемахом ноги назад правой (левой) ниже размахи и бами. Оборот назад (назад).	2	1,2,3
Тема 49. Акробатические упражнения	Практические Акробатические упражнения: групповые вперёд, кувырок назад, длинный кувырок , кувырок в руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад (колесо). Мост из положения, стоя (лежа) на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 50. Упражнения на перекладинах	Практические Упражнения в висе на перекладинах махом и силой; подъем махом вперёд в сед врозь правой (левой) перемахом ноги назад правой (левой). Размахивание изгибами. (назад). Контрольные тесты	2	1,2,3
Тема 51.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	6 СЕМЕСТР	40	
Тема 52. Самоконтроль	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями профессионально важных	2	1,2

занимающихся физическими упражнениями спортом. Темник безопасности занятиях физической культурой.	Диагностика и самодиагностика состояния физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы стандартов, антропометрических упражнений для оценки функционального состояния содержания и методики занятий физическими показателями контроля. Контроль (тесты) профессионально важных психофизиологических		
	Лыжная подготовка	14	
Тема 53. Классический ход	Практическое освоение одношажный лыжный ход, одношажный лыжный ход (основной и скоростной) лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный	2	1,2,3
Тема 54. Переход с классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных ходов на попеременный «прямой переход», переход с «прокатом». Одновременные: переход с одновременных шагов, Элементы гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 55. Коньковые ходы.	Практическое освоение полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
Тема 56. Коньковые ходы.	Практическое освоение одновременный одношажный коньковый коньковый ход. Переходы с одного конькового	2	1,2,3
Тема 57. Горная техника	Практическое освоение техники преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «получелочком»	2	1,2,3
Тема 58. Горная техника	Практическое освоение техники спуска: высокая и низкая техника торможения: торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом», упором,	2	1,2,3
Тема 59. Контрольно-упражнения на дистанции до 3 км.	Практическое освоение упражнения на дистанции до 3 км.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1. Совершенствование техники попеременного 2. Совершенствование техники одновременного 3. Совершенствование техники шага 4. Совершенствование техники шага 5. Совершенствование техники шага 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и		
	Спортивные Волейбол.	24	
Тема 60. Техника передвижения владения мячом	Практические упражнения безопасности на занятиях соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжком, приемов приемов нападения и защиты. Передачи мяча передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху назад (за гол), двумя сверху способов передач.	2	1,2,3
Тема 61. Прием мяча	Практические упражнения: двумя снизу стоя двумя снизу после передвижения, одной, с одной снизу в падении в сторону, одной с скольжением - жонглирование способов п направления и скорости полета мяча. Учеб	2	1,2,3
Тема 62. Техника подачи мячом. Под	Практические упражнения: нижняя прямая подача мяча, ниж «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	1,2,3
Тема 63. Техника вл мячом. На п удар.	Практические упражнения: отбивание, атакующ сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, д передвижения); нападающие удары (одной с атакующие удары (по ходу разбега ускоренный поворотом туловища, боковой, по блоку за имитации передачи, чередование способов Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 64. Техника ов мячом. Бло	Практические упражнения: блокирование (одиночное зонное передвижения приставными шагами, одиночн после передвижения приставными шагами, ш игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3

Тема 65. Техника вл мячом. Под	Практически Нижняя прямая подача мяча, ниж «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	1,2,3
Тема 66. Тактика иг нападении	Практически Тактика тигеры в нападении: сист игрока первой линии; система нападения с линии; тактика с первой передачи.	2	1,2,3
Тема 67. Тактика иг защите	Практически Тактика тигеры в защите: с- 2), тема система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебн	2	1,2,3
Тема 68. Нападающий	Практически Нападающие удары (одной сверху опоре); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, удары Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 69. Блокирован	Практически Блокирование (одиночное зонное передвижения при удары и штрафы Контрольн	2	1,2,3
Тема 70. Падчи мяча	Практически Нижняя прямая подача мяча, ниж «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	1,2,3
Тема 71.	Дифференцированный зачет	2	1,2,3
	Самостоятельная работа в рагбистической гимнастике 1. Выполнение упражнений для мышц верхн 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плече 4. Выполнение упражнений с гантелями		
	7 СЕМЕСТ	26	
Тема 72. Требования студентам занятиях ф культурой.	Психологические основы учебного и физической культуры в регулировании рабс эмоционального, психического , умственного повышения эффективности производственног релаксации. Аутотренинг и его использова	2	1,2
	Легкая атлетика	10	
Тема 73.	Практически Техника безопасности при выпол	2	1,2,3

Бег на дистанции Контрольное упражнение	Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м (стартовый разгон в) бег на дистанции низкого старта - 60 м. Контрольные тесты.		
Тема 74. Бег на короткие дистанции	Практическое задание. Бег. Техника низкого бега по повороту 200 м. Повторный бег с выносливостью. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) в движении. Эстафетный бег 400 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 75. Бег на дистанции	Практическое задание. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Финиширование. Специальные контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 76. Бег на дистанции	Практическое задание. Бег на длинные дистанции 3000 м, 5000 м, 10000 м. Старт, бег по повороту, финиширование. Специальные контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 77. Контрольное упражнение бег-3000-4000 м	Практическое задание. Бег на длинные дистанции. Контрольные тесты.	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование 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		
	Гимнастика	14	
Тема 78. Элементы акробатического упражнения	Практическое задание. Гимнастика. Бег с выносливостью. Организация мест занятий в) преду-самостраховочные упражнения: группировка кувырок назад, длинный кувырок, кувырок кувырок назад в полушпагат, кувырок назад	2	1,2,3
Тема 79. Строевые упражнения	Практическое задание. Строевые упражнения, построения в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, перестроение из одной шеренги в две и наоборот	2	1,2,3

пересмотрено	Контрольные т		
Тема 80. Упражнения равновесие	Практически Упражнения на равновесие на переносках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым бьюком в прыжке вперед одной (ласточка), махи с продвижением вперед. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 81. Акробатические упражнения	Практически Акробатические упражнения кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок в руках, кувырок назад в полупагате, кувырок (колесо). Мост из положения, стоя (на лопатках). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 82. Упражнения на перекладе	Практически Упражнения в висе на перекладе махом и силой; подъем махом вперед в висе врозь правой (левой) перемахом ноги назад правой (левой). Размахивание изгибами. (назад).	2	1,2,3
Тема 83. Упражнения параллельные брусья.	Практически Бег двумя шагами вперед из упора на кувырок вперед, соскок махом в кувырок вперед.	2	1,2,3
Тема 84.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование упражнений для развития 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование упражнений гимнастического		
	8 СЕМЕСТР	20	
Тема 85. Физическая в профессии деятельность специалиста	Физическая культура в профессиональной деятельности. Физическая необходимость специальной физической подготовки к труду. Организация физического воспитания при занятиях спортом. Профилактика заболеваний средствами	2	1,2

безопасности занятия физкультурой.	воспитания. Контроль (тестирование) с психологических функций, к которым предъявлены повышенные требования.		
	Лыжная подготовка	18	
Тема 86. Классический ход	Практическое овладение одношажным лыжным ходом, одношажным лыжным ходом (основной и скоростной).	2	1,2,3
Тема 87. Классический ход	Практическое овладение двухшажным лыжным ходом.	2	1,2,3
Тема 88. Переход с классического лыжного хода на другой.	Практическое овладение одновременными свободным движением рук, «спряжкой» ходом попеременных ходов на одновременные: перемены ног. Элементы тактики лыжных гонок. Контроль.	2	1,2,3
Тема 89. Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение коньковым ходом с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
Тема 90. Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение одношажным коньковым ходом.	2	1,2,3
Тема 91. Горная техника	Практическое овладение техникой преодоления подъемов: шагом, беговым шагом. Подъем «получелочкой».	2	1,2,3
Тема 92. Горная техника	Практическое овладение техникой спуска: высокая стойка, торможение «плугом», поворот переступанием, «плугом».	2	1,2,3
Тема 93. Коньковые лыжные ходы	Практическое овладение коньковым ходом с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	1,2,3
Тема 94.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного хода. 2. Совершенствование техники одновременного хода. 3. Совершенствование техники конькового хода. 4. Совершенствование техники спуска.		

	5. Совершенствование техники двуднажременнода 6. Совершенствование техники спусков и под 7. Совершенствование техники торможений и		
Всего:		188	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует первоначально лыжные ботинки, лыжи, палки, комбинезон

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомер, армяк, мяч, гантели, гири, гранаты, теннисные мячи для бадминтона, флажки, эстафетные палочки, маты, степ-платформы.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные.

Волейбол: сет, стойки для волейбола, волейбольные мячи.

Гимнастика брусья, скамейки гимнастические, гимнастические скамейки гимнастические, перекладина, навесные кольца.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплект гимнастического инвентаря для проведения занятий, велотренажер, гантели, гири.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебной литературы

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура и спорт. М.: Бишаева А. А. Академия, 2012.
2. Григорович Е. С. Физическая культура. М.: Григорович Е. С., 2009.
3. Решетник Н. В. Физическая культура для всех. М.: Решетник Н. В., 2012.
4. Муллер А. Б. и др. Физическая культура. М.: Муллер А. Б. и Юрайт, 2019.
5. Лях, А. А. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура для всех. М.: Бишаева А. А. Академия, 2010.

Д о п о л н и т е л ь н ы е и с т о ч н и к и

1. А б р а м о в Г а . С . В о з р а с т н а я л и н и я с а м о о б м о а г м и о в 9 а 9 . 7 .
2. Б е л о в а , В а В е К л о г и я : з д о р о в ь а , м о л о д о с т ь . В . К . Б е л о в а , Ф . - М . , М и к а э л о в и ч
3. Т у р и з м и с п о р т и в н о е . А . р . В и е д н и м . о , в и а 2 н о 1 0 е 1 .
4. Ж у , М . о . Н . П о д в и ж н о е М а к с и м . М Ж у к 2 0 0 2 .
5. З а в ь я И с т р е т ч и н г в И б а н к З а г - В ь я л с е в . б . о л .
6. К о л , В а в о в В а л е В л а д и м и р - С К П 1 9 9 8 . а н о в .
7. Л а з а , К е В . Р а к т и к у м п о к л е г к о е с о б о б ш е д о ш и с р е д н и х п е д а г о г и ч е с к и х . В у . ч . Л е а б з . К у р х e в з e a c e B . Г . А . О р М . о , в . 1 9 9 9 .
8. М а к с и м е Б н . Ю . Н а с т ю ш а н а у я и ж н я ф и з и ч е с к о е у ч е б . с о б . Б е р и с М а - к . М . и , м е 1 9 9 0 . .
9. Ф о , М и . А . Ф и з и о л о г и ч е с к и е к о с м о с / в . Н и т к о в и я . Ф о м и - М . , 1 9 9 1 .
10. Д у б р о в В . к . И . й С п о р т и в н о е у ч е б . н и е к д и ц л и я н а с т / у д е . В л а д и м и р Д у . М . р . 1 9 9 8 . в с к и й .

И н т е р - р е с у р с ы :

http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1

<http://fizkultura-na5.ru>

www.minsport.gov.ru (О ф и ц и а л ь н ы й с а й т Ф е д е р а ц и и)

www.edu.ru (Ф е д е р а л ь н ы й п о р т а л « Р о с с и й с к а я о б р а з о в а т е л ь н а я с и с т е м а »)

www.olympris.ru (О ф и ц и а л ь н ы й с а й т С п о р т и в н о г о о л и м п и я д а)

www.gour32441.narva.ee (с а й т « О б щ е в о й с к о в а я п о д г о т о в к а » .)

В о о р у ж е н н ы х С и л а х Р о с с и й с к о й (2 0 0 9) Ф е д е р а ц и и

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения студентами проектов, исследований.

Результаты освоения дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>использовать полученные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <p>достижения профессиональных и личных целей в трудовой деятельности; повышения квалификации на профессиональном уровне; освоения современных информационных технологий; применения полученных знаний для решения профессиональных задач; развития творческих способностей; формирования основ здорового образа жизни; самосовершенствования, развития личностно-профессиональных компетенций.</p>	<p>Эффективно и самостоятельно выполнять практические задания; соблюдать правила техники безопасности при выполнении практических заданий; соблюдать правила этикета; соблюдать правила поведения в общественных местах; соблюдать правила личной гигиены; соблюдать правила поведения в спортивной секции; соблюдать правила поведения в спортивной секции; соблюдать правила поведения в спортивной секции.</p>	<p>Дифференцированные задания, тесты, самостоятельные работы, контрольные работы, зачеты.</p>

**5 . РЕГИСТРАЦИИ
ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИНЫ**

ИЗ МЕРЧАБНОНИЙ

Номер изменения	Номер листа	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего в документах	Подпись председателя (заведующей кафедрой)