

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

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПЛАН  
ОГС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общественно-гуманитарного направления

программы подготовки специалистов **33.02.07** ФсДш  
**Техническое обслуживание и ремонт двиг  
автомобилей**

Базовый уровень

Курган 2023

Программа учебной дисциплины на основе государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Обслуживание и ремонт двигателей в автомобильном транспорте»


Организатор работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Брыксин В.В. преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Одобрена на заседании кафедры  
Технических дисциплин  
№ 1 от «30» 08 2023г.

Зав. кафедрой   
Куринная Н.О.



Утверждена  
Заместитель директора по учебной  
работе 

Брыксина Т.Б.

©Брыксин В.В., ГБПОУ КГК

©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1 . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 . СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
5 . ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	24
6 . ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	24

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ У ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для обучающихся по специальности «Техническое обслуживание и ремонт двигателей и агрегатов автомобилей» (ППССЗ) в соответствии с требованиями к образовательным программам среднего профессионального образования.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общая гуманитарно-техническая программа

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- использовать полученные знания и навыки для поддержания и укрепления собственного здоровья, достижения жизненных целей;

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- знать основы физической культуры в общей культуре развития человека;

- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

Код ПК,	Умения	Знания
ОК1 ОК04 ОК8	Использовать оздоровительную и укрепляющую физическую культуру для достижения целей; Применять рациональные двигательные формы профессиональной физической культуры; Пользоваться профилактическими мерами, характерными для специальности (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности в условиях риска физической культуры (специально); Средства профилактики

## 1.4 Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и заботящийся о благополучии своей страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в территориальном самоуправлении,	ЛР 2

добровольчества, взаимодействия и вовлечения в добровольческую деятельность общественных органи	
Соблюдающий нормы правопорядка, общества, обеспечения безопасности. Лояльный к установкам и проявлениям отличающий их от групп с деструктивной демонстрацией неприязни и предвзятое поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий осознание ценности труда и стремление к формированию в сетевой среде конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к памяти на основе любви к Родине и принятым традиционным ценностям много	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям с участием в социальной поддержке и	ЛР 6
Осознающий личную ценность личностно-собственную и чужую уникальность в формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к различным этнокультурным, социальным группам. Сопричастный к сохранению культурных традиций и ценностей государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни, спорта; предупреждение зависимости от алкоголя, табака, и т. д. Сохраняющий психологическую ситуацию в семье и обществе	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды и безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим основам эстетической культуры	ЛР 11

## СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	
Обязательная аудиторные учебные занятия	168
в том числе:	
практические занятия	156
теоретические занятия	12
Итоговая аттестация в форме экзамена	

## 2 . 2 . Т е м а т и ч е с к и й п л а н и с о д е р ж а н и е у ч е б н о й

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
<b>3 СЕМЕСТР</b>				
<b>Тема 1.</b> Физическая в ССУЗТехни безопасности занятиях физкультурой.	Физическая культура и квалификация обучающихся по специальности	1,2	2	ОК 1 ; ОУ
<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 2.</b> Бег на дистанции	Техника безопасности при выполнении бега Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м а) старт в) бег по дистанции г) финиш 100 м с низкого старта Общие требования к БУР Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 7 ; ОУ
<b>Тема 3.</b> Эстафетный бег	Эстафетный бег. Техника низкого старта 200 м. Повторный бег 3-х палочек Техника передачи эстафетной палочки в эстафетном беге а) на местности б) в движении на максимальной скорости 4 х 100 м. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 4.</b> Прыжки в длину	Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжки в длину а) фаза полета б) фаза приземления Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 5.</b> Бег на дистанции	Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м 800 м, 1000 м, 1500 м. Старт, финиш СБУ. Развитие специальной выносливости	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 6.</b> Метание гранаты	Метание гранаты на дальность. Техника метания гранаты а) скрепление гранаты б) финальное усилие. Специальные места, метание гранаты с места и с разбега Контрольные тесты	1,2,3	2	ОК 8

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники бега на короткой дистанции</p> <p>2. Совершенствование техники бега на средней дистанции</p> <p>3. Совершенствование техники прыжков в длину</p> <p>4. Совершенствование кроссовой подготовки</p> <p>5. Имитация техники метания гранаты</p> <p>6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>			ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 7.</b> Техника передвижения владение мячом	Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Ведение мяча в движении и в неподвижном состоянии. Повороты. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1,2	2	ОК1; ОК2
<b>Тема 8.</b> Техника передвижения броски мяча	Броски мяча с места и в движении, со свободной руки и с двух рук. Штрафной бросок. Сочетание перемещений и бросков. Ловля мяча отскочившего от пола. Учебная игра «Контроль»	1,2,3	2	ОК8; ОК9
<b>Тема 9.</b> Техника передвижения владение мячом. Техника нападения	Передача мяча в движении. Бросок в движении. Ловля мяча в движении. Владение мячом (передвижения, овладение мячом). Персональные действия «защитник-нападающий». Учебная игра «Контроль»	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 10.</b> Техника и тактические взаимодействия в защите и нападении	Технические и тактические взаимодействия против нападающего с мячом (бросок, ловля мяча). Техника защитных действий «защитник-нападающий». Учебная игра «Контроль». Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8; ОК9
<b>Тема 11.</b> Технически тактически взаимодействия в защите и нападении	Быстрый прорыв по центру площадки. Совершенствование умений и навыков в учебно-тренировочных играх. Контрольные тесты.	1,2,3	5	ОК4; ОК5



	<b>Самостоятельная работа по атлетической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верх 2. Выполнение упражнений для мышц 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеч 4. Выполнение упражнений тангой и гантелями			ОК1; ОК ОК3; ОК ОК6; ОК7; ОК
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 12.</b> Строевые упражнения перестроен	Теоретические сведения Т. Б. а) класси занятий в) предупреждение травматизма упражнения, построения в одну шеренгу, в колонну по одному и по две и обратно. Повороты на месте и в дви	1,2,3	2	ОК2; ОК ОК8
<b>Тема 13.</b> Упражнения равновесие	Упражнения на равновесие на перевернуто приседе, танцевальные шаги «польки», ша левым боком, скрестные прыжки с продви (ласточка), прыжки с шеренги, прыжок Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК3; ОК
<b>Тема 14.</b> Акробатиче упражнения	Акробатические упражнения: группировка, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувыр назад в полушпагат, кувырок назад чере положения, (лежа), полумост. Стойка: на Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 15.</b> Упражнения перекладины	Упражнения в висе на перекладине: подь махом вперед и назад из упора перемахом ноги назад в упор. Оборот впе Размахивание изгибами. Оборот назад в у Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
<b>Тема 16.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Подъемы махом вперед и назад из упора врозь кувырок вперед, стойка на плечах, поворотом на 180 градусов, стойка на Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений			ОК1; ОК ОК3; ОК ОК6;

	3. Совершенствование универсальных навыков для развития 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений			ОК 7 ; О
	<b>4 С Е М Е С Т Р</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 17.</b> Основы здорового образа жизни. Техника безопасных занятий физической культурой.	Основы здорового образа жизни. Физическое здоровье человека, его ценность и значимость культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условию успешной деятельности. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека: курения, алкоголизма, наркомании.	1,2	2	ОК 8
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 18.</b> Классический ход	Одновременный лыжный ход (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	ОК 8
<b>Тема 19.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных шагов на попеременный шаг, «прямой переход», переход с «проката» на «проезд»: переход без шага, переход с шага. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 20.</b> Коньковые ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без опоры руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 21.</b> Коньковые ходы.	Одновременный кользящий ход. Попеременный кользящий ход с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 22.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящий шаг. Подъем «лесенкой».	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 23.</b> Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, торможение «плугом», упором, падением. «Плугом», упором, падением на параллельных лыжах.	1,2,3	2	ОК 8

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники попеременно</p> <p>2. Совершенствование техники одновременн</p> <p>3. Совершенствование техники конькового х</p> <p>4. Совершенствование те охднниокша жноопгеор ехмоседр но</p> <p>5. Совершенствование техник двуднажр еиеннода</p> <p>6. Совершенствование техники спусков и пс</p> <p>7. Совершенствование техники торможений</p>			ОК 1 ; ОК ОК 3 ; ОК ОК 6 ; ОК 7 ; О
	<b>Спортивные игры: Волейбо</b>		<b>12</b>	
<p><b>Тема 24.</b> Техника передвижен владение м</p>	<p>Техника безопасности на занятиях по во</p> <p>Стойки, выпады, падения. Передвижения:</p> <p>прыжками, падениями, сочетание способ</p> <p>нападения и замичтабг. дВеурмеяд асчвие рху в опор</p> <p>передвижения, двумя сверху назад (за го</p> <p>сверху назад (за голову) в прыжке, одно</p> <p>способов передач. Прием мяча:е, ддвумямясн</p> <p>двумя снизу после передвижения, одной с</p> <p>одной снизу в падении в сторону, одной</p> <p>последующим скольжжвнигем нае рге рдудви нвие сп</p> <p>зависимости от направления и скорости</p>	1,2,3	2	ОК 3 ; ОК
<p><b>Тема 25.</b> Техника вл мячом. На п удар.</p>	<p>Нападающий, отбивание, атакующие удары:</p> <p>сверху вдвурмяжксеңизу стоя на месте, двум</p> <p>нападающие удары (одной сверху в опоре</p> <p>удары (по ходу разбега ускоренный и скс</p> <p>туловища, бокоббойовую бшюжю, за задней л</p> <p>передачи, чередование способов атакующи</p>	1,2,3	2	ОК 4 ; С
<p><b>Тема 26.</b> Техника ов мячом. Бло</p>	<p>Блокирование (одиночное зошюсеспмфсдв,</p> <p>приставными шагами, одиночное ловящее с</p> <p>передвижения приставными шагами, двойнс</p> <p>Контрольные тесты.</p>	1,2,3	2	ОК 4 ; С
<p><b>Тема 27.</b> Техника вл мячом. Под</p>	<p>Нижняя прямая подача мяча, нижняя боков</p> <p>подача, верхняя боковая подача. Учебная</p>	1,2,3	2	ОК 4 ; С

<b>Тема 28.</b> Тактика игры в нападении	Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи, система нападения с первой передачи.	1,2,3	2	ОК 4
<b>Тема 29.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Тактика в защите: система -2-2 (2-1-3), страховка крайним защитником	1,2,3	2	ОК 4 ;
	<b>Самостоятельная работа по атлетической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выполнение упражнений тангой и гантелями			ОК 1 ; ОК 3 ; ОК 6 ; ОК 7 ;
<b>5 СЕМЕСТР</b>			32	
<b>Тема 30.</b> Основы методики самостоятельных занятий физической культурой.	Цели и задачи самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для построения самостоятельных занятий и их признаки утомления. Факторы нагрузки. Тесты оптимальной индивидуальной нагрузки.	1,2	2	ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ;
<b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 31.</b> Бег на дистанции	Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Бег на короткие дистанции: а) стартовый разгон б) бег по дистанции 100 м с низкого старта в) бег по дистанции 200 м с низкого старта г) бег по дистанции 400 м с низкого старта. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ;
<b>Тема 32.</b> Эстафетный бег	Эстафетный бег. Техника низкого старта 200 м. Повторение. Бег на короткие дистанции. Техника передачи эстафетной палочки в а) на месте б) в движении в) в движении	1,2,3	2	ОК 4 ;

	4 х 100 м. Контрольные тесты.			
<b>Тема 33.</b> Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину: а) разбег б) отталкивание с разбега.	Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжки в длину: а) разбег б) отталкивание с разбега. Тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ;
<b>Тема 34.</b> Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции 800, 1000, 1500 м. Старт, бег по дистанции СБУ. -ВДЖей и специальной выносливости	1,2,3	2	ОК 4 ;
<b>Тема 35.</b> Метание гранат	Метание гранат на дальность. Техника метания гранат в) скрещивание) финальное усилие. Специальные места, метание гранат в месте занятия гранаты гранаты с полного разбега. Контрольные	1,2,3	2	ОК 4 ;
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях 2. Совершенствование техники бега на средних дистанциях 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции			ОК 1 ; ОК 3 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 36.</b> Техника передвижения владение мячом	Техника безопасности на занятиях: повороты, ведение мяча, изменение направления. Техника поворотов. Ловля и передача мяча на месте и в движении	1,2	2	ОК 1 ; ОК 3 ; ОК 8
<b>Тема 37.</b> Техника передвижения броски мяча	Броски мяча с места и в движении, со стороны штрафной бросок. Сочетание перемещений и бросков. Ловля мяча отскочившего от пола. Учебная игра «Кортеж».	1,2,3	2	ОК 4 ;
<b>Тема 38.</b> Техника передвижения владение мячом. Техника нападения	Передача мяча в движении. Бросок в движении, владения мячом (передвижения, овладение мячом). Персональные действия «(индивидуальные)» (взаимодействие) в учебной игре «Кортеж».	1,2,3	2	ОК 4 ;
<b>Тема 39.</b> Технич	Технические и тактические взаимодействия	1,2,3	2	ОК 4 ;

и тактиче взаимодейс защите и н	действия против нападающего с мячом ( б мячом ( нападение ). Техника защитных дей Быстрый прорыв по центру площадки. У Контрольные тесты.			
<b>Тема 40.</b> Технически тактически взаимодейс защите и н	Быстрый прорыв по центру площадки. У Совершенствование умений и навыков в уч тесты.	1,2,3	5	ОК 4 ; С
	<b>Самостоятельная работа по атлетической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верх 2. Выполнение упражнений для мышц 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеч 4. Выполнение упражнений с гантелями			ОК 1 ; ОК ОК 3 ; ОК ОК 6 ; ОК 7 ; ОК
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 41.</b> Строевые упражнения перестроен	Теоретические сведения Т. Б. а) классифи занятий в) предупреждение травматизма п упражнения, построение (и е, а п м е р с е т с е т р и о е в н и д е в , и ж в одну шеренгу, в колонну по одному и по две и обратно. Повороты на месте и в дви	1,2,3	2	ОК 4 ; С
<b>Тема 42.</b> Упражнения равновесие	Упражнения на равновесие на перевернуто приседе, танцевальные шаги «польки», ша левым боком, скрестные прыжки с продви ( л а с т о ч к а ) , с м а ж и м с в ш е р е д в и ж с о с к о к , п р о г н Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; С
<b>Тема 43.</b> Акробатиче упражнения	Акробатические упражнения: группировка, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувыр назад в полушпагат, кувырок назад чере положением ( лежа ) , полумост. Стойка: на Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; С
<b>Тема 44.</b> Упражнения переклади	Упражнения в висе на перекладине: подъ махом вперёд в висе. Поворот кругом из перемехом ноги назад в упор. Оборот впе Размахивание изгибами. Оборот назад в у	1,2,3	2	ОК 4 ; С

	Контрольные тесты.			
<b>Тема 45.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Подъемы махом вперед и назад из упора врозь кувырок вперед, стойка на плечах, поворотом на 180 градусов, <del>свожжж бжжжж</del> Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4; ОК
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений для разв 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений			ОК1; ОК ОК3; ОК ОК6; ОК7; ОК
	<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 46.</b> Самоконтроль занимающихся физическим упражнением спортивной безопасности занятиях физкультурой.	Самоконтроль выполнения упражнениями совершенствования профессионально в Диагностика и самодиагностика состоян занятиях физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, пок методов стандартов, антропометрических упражнений для оценки физического функционального состояния организма содержания и методики занятий физическ показателей контроля. Контроль (тес профессиональных физиологических качес	1,2	2	ОК1; ОК ОК3; ОК ОК6; ОК7; ОК
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 47.</b> Классический хода	Одновременный лыжный ход, одновремен (основной и скоростной) <del>двухшажный</del> <del>лыжный</del> Попеременный двухшажный лыжный ход.	1,2,3	12	ОК4; ОК
<b>Тема 48.</b> Переход с классического лыжного хода другой.	Переход с одновременных ходов на попере рук, «прямой пере <del>ход</del> » одновременные: переход без шага, перехо гонок. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4; ОК
<b>Тема 49.</b> Коньковые	Полуконьковый ход без отталкива	1,2,3	2	ОК4; ОК

ходы.	руками. Коньковый ход без махов руками.			
<b>Тема 50.</b> Коньковые ходы.	Одновременный коньковый ход. Попеременный с одного конькового хода на другой. Коньковый ход.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100
<b>Тема 51.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящий шагом. Подъем «лесенкой».	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100
<b>Тема 52.</b> Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, торможение «плугом», упором, падением. «плугом», изупором, поворот на параллель.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременной езды 2. Совершенствование техники одновременной езды 3. Совершенствование техники езды на коньках отведомственной езды 4. Совершенствование техники езды на коньках отведомственной езды 5. Совершенствование техники езды на коньках отведомственной езды 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений			ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 53.</b> Техника передвижения владения мячом	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки, выпады, падения. Передвижения: прыжками, падениями, сочетание способов нападения и защиты. Прием мяча сверху в опорном положении, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху вперед (за голову) в прыжке, одной сверху вперед (за голову) в прыжке, одной сверху вперед (за голову) в прыжке, одной сверху вперед (за голову) в прыжке. Прием мяча сверху, двумя сверху, двумя снизу после передвижения, одной сверху, одной снизу в падении в сторону, одной сверху, одной снизу последующим скольжением нагрудно-ручным способом в зависимости от направления и скорости движения.	1,2,3	2	ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100
<b>Тема 54.</b> Техника владения мячом	Нападающий, отбивание, атакующие удары: сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100



мячом. На п удар.	нападающие удары (одной сверху в опоре удары (пое гхао дуус кроарзебный и скоростной, м туловища, боковой, по блоку за боковую передачи, чередование способов атакующи			
<b>Тема 55.</b> Техника ов мячом. Бло	Блокирование (одиночное зонное с места, приставными шагами, одиночное ловящее с передвижения приставными шагами, двойное Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК4; ОI
<b>Тема 56.</b> Техника вл мячом. Под	Нижняя прямая подача мяча, нижняя боков подача, верхняя боковая подача. Учебная	1,2,3	2	ОК4; ОI
<b>Тема 57.</b> Тактика иг нападении	Тактика игры в нападении: система напад система нападения со второй передачи, в нападения с первой передачи.	1,2,3	2	ОК4; ОI
<b>Тема 58.</b> Тактика иг защите	Тактика игры в защите: с-2-2) тема и «тема ухтр (2-1-3), страховка крайним защитником Учеб	1,2,3	2	ОК4; ОI
<b>Тема 59.</b> Нападающий	Нападающие удары (одной сверху кулаком, одн удары (по ходу разбега ускоренный и ск туловища, боковой, по. Учебная и з а н г б а к о ж у ю	1,2,3	2	ОК4; ОI
<b>Тема 60.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Тактика игры в защите: с-2-2) тема и «тема ухтр (2-1-3), страховка крайним защитником Учеб	1,2,3	2	ОК4; ОI
	<b>Самостоятельная работа по атлетической</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхне 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеч 4. Выполнение упражнений с гантелями			ОК1; ОК ОК3; ОК ОК6; ОК7; ОI
	<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>30</b>	

<p><b>Тема 61.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасного занятия физической культурой.</p>	<p>Психофизиологические основы учебного и физической культуры в регулировании эмоционального, психического, и психофизиологического повышения эффективности тренировки. Аутотренинг и его использование.</p>	1,2	2	ОК1; ОК3; ОК6; ОК7; ОК
<b>Легкая атлетика</b>				
<p><b>Тема 62.</b> Бег на дистанции</p>	<p>Техника безопасного бега на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Бег на короткие дистанции (а) бег по дистанции (б) низкого старта. - общепринятые и специальные тесты.</p>	1,2,3	2	ОК4; ОК
<p><b>Тема 63.</b> Эстафетный бег</p>	<p>Эстафетный бег. Техника низкого старта 200 м. Повторение бега на короткие дистанции. Техника передачи эстафетной палочки (а) на месте (б) в движении (в) в движении на 100 м. Контрольные тесты.</p>	1,2,3	2	ОК4; ОК
<p><b>Тема 64.</b> Прыжок в высоту</p>	<p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (а) прыжок в высоту способом «подскок» (б) прыжок в высоту способом «толкание» (в) прыжок в высоту способом «толкание» (г) прыжок в высоту способом «толкание» (д) прыжок в высоту способом «толкание» (е) прыжок в высоту способом «толкание» (ж) прыжок в высоту способом «толкание» (з) прыжок в высоту способом «толкание» (и) прыжок в высоту способом «толкание» (к) прыжок в высоту способом «толкание» (л) прыжок в высоту способом «толкание» (м) прыжок в высоту способом «толкание» (н) прыжок в высоту способом «толкание» (о) прыжок в высоту способом «толкание» (п) прыжок в высоту способом «толкание» (р) прыжок в высоту способом «толкание» (с) прыжок в высоту способом «толкание» (т) прыжок в высоту способом «толкание» (у) прыжок в высоту способом «толкание» (ф) прыжок в высоту способом «толкание» (х) прыжок в высоту способом «толкание» (ц) прыжок в высоту способом «толкание» (ч) прыжок в высоту способом «толкание» (ш) прыжок в высоту способом «толкание» (щ) прыжок в высоту способом «толкание» (ъ) прыжок в высоту способом «толкание» (ы) прыжок в высоту способом «толкание» (э) прыжок в высоту способом «толкание» (ю) прыжок в высоту способом «толкание» (я).</p>	1,2,3	2	ОК4; ОК
<p><b>Тема 65.</b> Бег на дистанции</p>	<p>Бег на длинные дистанции 800, 1000, 1500 м. Техника бега на длинные дистанции (а) бег по дистанции (б) бег по дистанции (в) бег по дистанции (г) бег по дистанции (д) бег по дистанции (е) бег по дистанции (ж) бег по дистанции (з) бег по дистанции (и) бег по дистанции (к) бег по дистанции (л) бег по дистанции (м) бег по дистанции (н) бег по дистанции (о) бег по дистанции (п) бег по дистанции (р) бег по дистанции (с) бег по дистанции (т) бег по дистанции (у) бег по дистанции (ф) бег по дистанции (х) бег по дистанции (ц) бег по дистанции (ч) бег по дистанции (ш) бег по дистанции (щ) бег по дистанции (ъ) бег по дистанции (ы) бег по дистанции (э) бег по дистанции (ю) бег по дистанции (я).</p>	1,2,3	2	ОК4; ОК
<p><b>Тема 66.</b> Толкание ядра</p>	<p>Техника толкания ядра: а) держание ядра (б) держание ядра (в) держание ядра (г) держание ядра (д) держание ядра (е) держание ядра (ж) держание ядра (з) держание ядра (и) держание ядра (к) держание ядра (л) держание ядра (м) держание ядра (н) держание ядра (о) держание ядра (п) держание ядра (р) держание ядра (с) держание ядра (т) держание ядра (у) держание ядра (ф) держание ядра (х) держание ядра (ц) держание ядра (ч) держание ядра (ш) держание ядра (щ) держание ядра (ъ) держание ядра (ы) держание ядра (э) держание ядра (ю) держание ядра (я).</p>	1,2,3	2	ОК4; ОК
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<p>1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки</p>				

	5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длин			
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 67.</b> Техника передвижного владения мячом	Техника безопасности на занятиях: по броску ведение мяча с изменением направления. Повороты. Ловля и передача на месте и	1,2	2	ОК 4 ; ОЦ
<b>Тема 68.</b> Техника передвижного броска мяча	Броски мяча с места и в движении, со стороны штрафной бросок. Сочетание перемещений нападения. Ловля мяча отскочившего оя рука. Учебная игра. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОЦ
<b>Тема 69.</b> Техника передвижного владения мячом. Техника нападения	Передача мяча в движении. Бросок в движении передвижений, (владение мячом). Техника защиты (передвижения, овладение мячом). Персональные действия «ловля мяча и выходы» (защитные действия). Учебная игра	1,2,3	2	ОК 4 ; ОЦ
<b>Тема 70.</b> Технически тактически взаимодействия в защите и нападения	Технические и тактические взаимодействия против нападающего с мячом (бросок мячом (нападение)). Техника защитных действий. Быстрый прорыв по боковой линии и угловым атакам. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОЦ
<b>Тема 71.</b> Технически тактически взаимодействия в защите и нападения	Быстрый прорыв по центру 2-3 планов. Учебная игра. Совершенствование умений и навыков в учебно-тренировочных занятиях. Контрольные тесты.	1,2,3	5	ОК 4 ; ОЦ
	<b>Самостоятельная работа по атлетической подготовке</b> 1. Выполнение упражнений для мышц верхней конечности 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений с гантелями и гантелями			ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8 ; ОК 9 ; ОК 10 ; ОК 11 ; ОК 12 ; ОК 13 ; ОК 14 ; ОК 15 ; ОК 16 ; ОК 17 ; ОК 18 ; ОК 19 ; ОК 20 ; ОК 21 ; ОК 22 ; ОК 23 ; ОК 24 ; ОК 25 ; ОК 26 ; ОК 27 ; ОК 28 ; ОК 29 ; ОК 30 ; ОК 31 ; ОК 32 ; ОК 33 ; ОК 34 ; ОК 35 ; ОК 36 ; ОК 37 ; ОК 38 ; ОК 39 ; ОК 40 ; ОК 41 ; ОК 42 ; ОК 43 ; ОК 44 ; ОК 45 ; ОК 46 ; ОК 47 ; ОК 48 ; ОК 49 ; ОК 50 ; ОК 51 ; ОК 52 ; ОК 53 ; ОК 54 ; ОК 55 ; ОК 56 ; ОК 57 ; ОК 58 ; ОК 59 ; ОК 60 ; ОК 61 ; ОК 62 ; ОК 63 ; ОК 64 ; ОК 65 ; ОК 66 ; ОК 67 ; ОК 68 ; ОК 69 ; ОК 70 ; ОК 71 ; ОК 72 ; ОК 73 ; ОК 74 ; ОК 75 ; ОК 76 ; ОК 77 ; ОК 78 ; ОК 79 ; ОК 80 ; ОК 81 ; ОК 82 ; ОК 83 ; ОК 84 ; ОК 85 ; ОК 86 ; ОК 87 ; ОК 88 ; ОК 89 ; ОК 90 ; ОК 91 ; ОК 92 ; ОК 93 ; ОК 94 ; ОК 95 ; ОК 96 ; ОК 97 ; ОК 98 ; ОК 99 ; ОК 100 ; ОК 101 ; ОК 102 ; ОК 103 ; ОК 104 ; ОК 105 ; ОК 106 ; ОК 107 ; ОК 108 ; ОК 109 ; ОК 110 ; ОК 111 ; ОК 112 ; ОК 113 ; ОК 114 ; ОК 115 ; ОК 116 ; ОК 117 ; ОК 118 ; ОК 119 ; ОК 120 ; ОК 121 ; ОК 122 ; ОК 123 ; ОК 124 ; ОК 125 ; ОК 126 ; ОК 127 ; ОК 128 ; ОК 129 ; ОК 130 ; ОК 131 ; ОК 132 ; ОК 133 ; ОК 134 ; ОК 135 ; ОК 136 ; ОК 137 ; ОК 138 ; ОК 139 ; ОК 140 ; ОК 141 ; ОК 142 ; ОК 143 ; ОК 144 ; ОК 145 ; ОК 146 ; ОК 147 ; ОК 148 ; ОК 149 ; ОК 150 ; ОК 151 ; ОК 152 ; ОК 153 ; ОК 154 ; ОК 155 ; ОК 156 ; ОК 157 ; ОК 158 ; ОК 159 ; ОК 160 ; ОК 161 ; ОК 162 ; ОК 163 ; ОК 164 ; ОК 165 ; ОК 166 ; ОК 167 ; ОК 168 ; ОК 169 ; ОК 170 ; ОК 171 ; ОК 172 ; ОК 173 ; ОК 174 ; ОК 175 ; ОК 176 ; ОК 177 ; ОК 178 ; ОК 179 ; ОК 180 ; ОК 181 ; ОК 182 ; ОК 183 ; ОК 184 ; ОК 185 ; ОК 186 ; ОК 187 ; ОК 188 ; ОК 189 ; ОК 190 ; ОК 191 ; ОК 192 ; ОК 193 ; ОК 194 ; ОК 195 ; ОК 196 ; ОК 197 ; ОК 198 ; ОК 199 ; ОК 200 ; ОК 201 ; ОК 202 ; ОК 203 ; ОК 204 ; ОК 205 ; ОК 206 ; ОК 207 ; ОК 208 ; ОК 209 ; ОК 210 ; ОК 211 ; ОК 212 ; ОК 213 ; ОК 214 ; ОК 215 ; ОК 216 ; ОК 217 ; ОК 218 ; ОК 219 ; ОК 220 ; ОК 221 ; ОК 222 ; ОК 223 ; ОК 224 ; ОК 225 ; ОК 226 ; ОК 227 ; ОК 228 ; ОК 229 ; ОК 230 ; ОК 231 ; ОК 232 ; ОК 233 ; ОК 234 ; ОК 235 ; ОК 236 ; ОК 237 ; ОК 238 ; ОК 239 ; ОК 240 ; ОК 241 ; ОК 242 ; ОК 243 ; ОК 244 ; ОК 245 ; ОК 246 ; ОК 247 ; ОК 248 ; ОК 249 ; ОК 250 ; ОК 251 ; ОК 252 ; ОК 253 ; ОК 254 ; ОК 255 ; ОК 256 ; ОК 257 ; ОК 258 ; ОК 259 ; ОК 260 ; ОК 261 ; ОК 262 ; ОК 263 ; ОК 264 ; ОК 265 ; ОК 266 ; ОК 267 ; ОК 268 ; ОК 269 ; ОК 270 ; ОК 271 ; ОК 272 ; ОК 273 ; ОК 274 ; ОК 275 ; ОК 276 ; ОК 277 ; ОК 278 ; ОК 279 ; ОК 280 ; ОК 281 ; ОК 282 ; ОК 283 ; ОК 284 ; ОК 285 ; ОК 286 ; ОК 287 ; ОК 288 ; ОК 289 ; ОК 290 ; ОК 291 ; ОК 292 ; ОК 293 ; ОК 294 ; ОК 295 ; ОК 296 ; ОК 297 ; ОК 298 ; ОК 299 ; ОК 300 ; ОК 301 ; ОК 302 ; ОК 303 ; ОК 304 ; ОК 305 ; ОК 306 ; ОК 307 ; ОК 308 ; ОК 309 ; ОК 310 ; ОК 311 ; ОК 312 ; ОК 313 ; ОК 314 ; ОК 315 ; ОК 316 ; ОК 317 ; ОК 318 ; ОК 319 ; ОК 320 ; ОК 321 ; ОК 322 ; ОК 323 ; ОК 324 ; ОК 325 ; ОК 326 ; ОК 327 ; ОК 328 ; ОК 329 ; ОК 330 ; ОК 331 ; ОК 332 ; ОК 333 ; ОК 334 ; ОК 335 ; ОК 336 ; ОК 337 ; ОК 338 ; ОК 339 ; ОК 340 ; ОК 341 ; ОК 342 ; ОК 343 ; ОК 344 ; ОК 345 ; ОК 346 ; ОК 347 ; ОК 348 ; ОК 349 ; ОК 350 ; ОК 351 ; ОК 352 ; ОК 353 ; ОК 354 ; ОК 355 ; ОК 356 ; ОК 357 ; ОК 358 ; ОК 359 ; ОК 360 ; ОК 361 ; ОК 362 ; ОК 363 ; ОК 364 ; ОК 365 ; ОК 366 ; ОК 367 ; ОК 368 ; ОК 369 ; ОК 370 ; ОК 371 ; ОК 372 ; ОК 373 ; ОК 374 ; ОК 375 ; ОК 376 ; ОК 377 ; ОК 378 ; ОК 379 ; ОК 380 ; ОК 381 ; ОК 382 ; ОК 383 ; ОК 384 ; ОК 385 ; ОК 386 ; ОК 387 ; ОК 388 ; ОК 389 ; ОК 390 ; ОК 391 ; ОК 392 ; ОК 393 ; ОК 394 ; ОК 395 ; ОК 396 ; ОК 397 ; ОК 398 ; ОК 399 ; ОК 400 ; ОК 401 ; ОК 402 ; ОК 403 ; ОК 404 ; ОК 405 ; ОК 406 ; ОК 407 ; ОК 408 ; ОК 409 ; ОК 410 ; ОК 411 ; ОК 412 ; ОК 413 ; ОК 414 ; ОК 415 ; ОК 416 ; ОК 417 ; ОК 418 ; ОК 419 ; ОК 420 ; ОК 421 ; ОК 422 ; ОК 423 ; ОК 424 ; ОК 425 ; ОК 426 ; ОК 427 ; ОК 428 ; ОК 429 ; ОК 430 ; ОК 431 ; ОК 432 ; ОК 433 ; ОК 434 ; ОК 435 ; ОК 436 ; ОК 437 ; ОК 438 ; ОК 439 ; ОК 440 ; ОК 441 ; ОК 442 ; ОК 443 ; ОК 444 ; ОК 445 ; ОК 446 ; ОК 447 ; ОК 448 ; ОК 449 ; ОК 450 ; ОК 451 ; ОК 452 ; ОК 453 ; ОК 454 ; ОК 455 ; ОК 456 ; ОК 457 ; ОК 458 ; ОК 459 ; ОК 460 ; ОК 461 ; ОК 462 ; ОК 463 ; ОК 464 ; ОК 465 ; ОК 466 ; ОК 467 ; ОК 468 ; ОК 469 ; ОК 470 ; ОК 471 ; ОК 472 ; ОК 473 ; ОК 474 ; ОК 475 ; ОК 476 ; ОК 477 ; ОК 478 ; ОК 479 ; ОК 480 ; ОК 481 ; ОК 482 ; ОК 483 ; ОК 484 ; ОК 485 ; ОК 486 ; ОК 487 ; ОК 488 ; ОК 489 ; ОК 490 ; ОК 491 ; ОК 492 ; ОК 493 ; ОК 494 ; ОК 495 ; ОК 496 ; ОК 497 ; ОК 498 ; ОК 499 ; ОК 500 ; ОК 501 ; ОК 502 ; ОК 503 ; ОК 504 ; ОК 505 ; ОК 506 ; ОК 507 ; ОК 508 ; ОК 509 ; ОК 510 ; ОК 511 ; ОК 512 ; ОК 513 ; ОК 514 ; ОК 515 ; ОК 516 ; ОК 517 ; ОК 518 ; ОК 519 ; ОК 520 ; ОК 521 ; ОК 522 ; ОК 523 ; ОК 524 ; ОК 525 ; ОК 526 ; ОК 527 ; ОК 528 ; ОК 529 ; ОК 530 ; ОК 531 ; ОК 532 ; ОК 533 ; ОК 534 ; ОК 535 ; ОК 536 ; ОК 537 ; ОК 538 ; ОК 539 ; ОК 540 ; ОК 541 ; ОК 542 ; ОК 543 ; ОК 544 ; ОК 545 ; ОК 546 ; ОК 547 ; ОК 548 ; ОК 549 ; ОК 550 ; ОК 551 ; ОК 552 ; ОК 553 ; ОК 554 ; ОК 555 ; ОК 556 ; ОК 557 ; ОК 558 ; ОК 559 ; ОК 560 ; ОК 561 ; ОК 562 ; ОК 563 ; ОК 564 ; ОК 565 ; ОК 566 ; ОК 567 ; ОК 568 ; ОК 569 ; ОК 570 ; ОК 571 ; ОК 572 ; ОК 573 ; ОК 574 ; ОК 575 ; ОК 576 ; ОК 577 ; ОК 578 ; ОК 579 ; ОК 580 ; ОК 581 ; ОК 582 ; ОК 583 ; ОК 584 ; ОК 585 ; ОК 586 ; ОК 587 ; ОК 588 ; ОК 589 ; ОК 590 ; ОК 591 ; ОК 592 ; ОК 593 ; ОК 594 ; ОК 595 ; ОК 596 ; ОК 597 ; ОК 598 ; ОК 599 ; ОК 600 ; ОК 601 ; ОК 602 ; ОК 603 ; ОК 604 ; ОК 605 ; ОК 606 ; ОК 607 ; ОК 608 ; ОК 609 ; ОК 610 ; ОК 611 ; ОК 612 ; ОК 613 ; ОК 614 ; ОК 615 ; ОК 616 ; ОК 617 ; ОК 618 ; ОК 619 ; ОК 620 ; ОК 621 ; ОК 622 ; ОК 623 ; ОК 624 ; ОК 625 ; ОК 626 ; ОК 627 ; ОК 628 ; ОК 629 ; ОК 630 ; ОК 631 ; ОК 632 ; ОК 633 ; ОК 634 ; ОК 635 ; ОК 636 ; ОК 637 ; ОК 638 ; ОК 639 ; ОК 640 ; ОК 641 ; ОК 642 ; ОК 643 ; ОК 644 ; ОК 645 ; ОК 646 ; ОК 647 ; ОК 648 ; ОК 649 ; ОК 650 ; ОК 651 ; ОК 652 ; ОК 653 ; ОК 654 ; ОК 655 ; ОК 656 ; ОК 657 ; ОК 658 ; ОК 659 ; ОК 660 ; ОК 661 ; ОК 662 ; ОК 663 ; ОК 664 ; ОК 665 ; ОК 666 ; ОК 667 ; ОК 668 ; ОК 669 ; ОК 670 ; ОК 671 ; ОК 672 ; ОК 673 ; ОК 674 ; ОК 675 ; ОК 676 ; ОК 677 ; ОК 678 ; ОК 679 ; ОК 680 ; ОК 681 ; ОК 682 ; ОК 683 ; ОК 684 ; ОК 685 ; ОК 686 ; ОК 687 ; ОК 688 ; ОК 689 ; ОК 690 ; ОК 691 ; ОК 692 ; ОК 693 ; ОК 694 ; ОК 695 ; ОК 696 ; ОК 697 ; ОК 698 ; ОК 699 ; ОК 700 ; ОК 701 ; ОК 702 ; ОК 703 ; ОК 704 ; ОК 705 ; ОК 706 ; ОК 707 ; ОК 708 ; ОК 709 ; ОК 710 ; ОК 711 ; ОК 712 ; ОК 713 ; ОК 714 ; ОК 715 ; ОК 716 ; ОК 717 ; ОК 718 ; ОК 719 ; ОК 720 ; ОК 721 ; ОК 722 ; ОК 723 ; ОК 724 ; ОК 725 ; ОК 726 ; ОК 727 ; ОК 728 ; ОК 729 ; ОК 730 ; ОК 731 ; ОК 732 ; ОК 733 ; ОК 734 ; ОК 735 ; ОК 736 ; ОК 737 ; ОК 738 ; ОК 739 ; ОК 740 ; ОК 741 ; ОК 742 ; ОК 743 ; ОК 744 ; ОК 745 ; ОК 746 ; ОК 747 ; ОК 748 ; ОК 749 ; ОК 750 ; ОК 751 ; ОК 752 ; ОК 753 ; ОК 754 ; ОК 755 ; ОК 756 ; ОК 757 ; ОК 758 ; ОК 759 ; ОК 760 ; ОК 761 ; ОК 762 ; ОК 763 ; ОК 764 ; ОК 765 ; ОК 766 ; ОК 767 ; ОК 768 ; ОК 769 ; ОК 770 ; ОК 771 ; ОК 772 ; ОК 773 ; ОК 774 ; ОК 775 ; ОК 776 ; ОК 777 ; ОК 778 ; ОК 779 ; ОК 780 ; ОК 781 ; ОК 782 ; ОК 783 ; ОК 784 ; ОК 785 ; ОК 786 ; ОК 787 ; ОК 788 ; ОК 789 ; ОК 790 ; ОК 791 ; ОК 792 ; ОК 793 ; ОК 794 ; ОК 795 ; ОК 796 ; ОК 797 ; ОК 798 ; ОК 799 ; ОК 800 ; ОК 801 ; ОК 802 ; ОК 803 ; ОК 804 ; ОК 805 ; ОК 806 ; ОК 807 ; ОК 808 ; ОК 809 ; ОК 810 ; ОК 811 ; ОК 812 ; ОК 813 ; ОК 814 ; ОК 815 ; ОК 816 ; ОК 817 ; ОК 818 ; ОК 819 ; ОК 820 ; ОК 821 ; ОК 822 ; ОК 823 ; ОК 824 ; ОК 825 ; ОК 826 ; ОК 827 ; ОК 828 ; ОК 829 ; ОК 830 ; ОК 831 ; ОК 832 ; ОК 833 ; ОК 834 ; ОК 835 ; ОК 836 ; ОК 837 ; ОК 838 ; ОК 839 ; ОК 840 ; ОК 841 ; ОК 842 ; ОК 843 ; ОК 844 ; ОК 845 ; ОК 846 ; ОК 847 ; ОК 848 ; ОК 849 ; ОК 850 ; ОК 851 ; ОК 852 ; ОК 853 ; ОК 854 ; ОК 855 ; ОК 856 ; ОК 857 ; ОК 858 ; ОК 859 ; ОК 860 ; ОК 861 ; ОК 862 ; ОК 863 ; ОК 864 ; ОК 865 ; ОК 866 ; ОК 867 ; ОК 868 ; ОК 869 ; ОК 870 ; ОК 871 ; ОК 872 ; ОК 873 ; ОК 874 ; ОК 875 ; ОК 876 ; ОК 877 ; ОК 878 ; ОК 879 ; ОК 880 ; ОК 881 ; ОК 882 ; ОК 883 ; ОК 884 ; ОК 885 ; ОК 886 ; ОК 887 ; ОК 888 ; ОК 889 ; ОК 890 ; ОК 891 ; ОК 892 ; ОК 893 ; ОК 894 ; ОК 895 ; ОК 896 ; ОК 897 ; ОК 898 ; ОК 899 ; ОК 900 ; ОК 901 ; ОК 902 ; ОК 903 ; ОК 904 ; ОК 905 ; ОК 906 ; ОК 907 ; ОК 908 ; ОК 909 ; ОК 910 ; ОК 911 ; ОК 912 ; ОК 913 ; ОК 914 ; ОК 915 ; ОК 916 ; ОК 917 ; ОК 918 ; ОК 919 ; ОК 920 ; ОК 921 ; ОК 922 ; ОК 923 ; ОК 924 ; ОК 925 ; ОК 926 ; ОК 927 ; ОК 928 ; ОК 929 ; ОК 930 ; ОК 931 ; ОК 932 ; ОК 933 ; ОК 934 ; ОК 935 ; ОК 936 ; ОК 937 ; ОК 938 ; ОК 939 ; ОК 940 ; ОК 941 ; ОК 942 ; ОК 943 ; ОК 944 ; ОК 945 ; ОК 946 ; ОК 947 ; ОК 948 ; ОК 949 ; ОК 950 ; ОК 951 ; ОК 952 ; ОК 953 ; ОК 954 ; ОК 955 ; ОК 956 ; ОК 957 ; ОК 958 ; ОК 959 ; ОК 960 ; ОК 961 ; ОК 962 ; ОК 963 ; ОК 964 ; ОК 965 ; ОК 966 ; ОК 967 ; ОК 968 ; ОК 969 ; ОК 970 ; ОК 971 ; ОК 972 ; ОК 973 ; ОК 974 ; ОК 975 ; ОК 976 ; ОК 977 ; ОК 978 ; ОК 979 ; ОК 980 ; ОК 981 ; ОК 982 ; ОК 983 ; ОК 984 ; ОК 985 ; ОК 986 ; ОК 987 ; ОК 988 ; ОК 989 ; ОК 990 ; ОК 991 ; ОК 992 ; ОК 993 ; ОК 994 ; ОК 995 ; ОК 996 ; ОК 997 ; ОК 998 ; ОК 999 ; ОК 1000
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 72.</b> Строевые упражнения пересечение	Теоретические сведения Т. Б. а) классификация строевых упражнений б) предупреждение травматизма в) упражнения, построенные с учетом индивидуальных особенностей учащихся	1,2,3	2	ОК 4 ; ОЦ

	в одну шеренгу, в колонну по одному и по две и обратно. Повороты на месте и в движении.			
<b>Тема 73.</b> Упражнения на равновесие	Упражнения на равновесие на перевернутом приседе, танцевальные шаги «польки», шаг влевым боком, скрестные прыжки с продвижением (ласточка), смена исходного положения, прогнувшись. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5
<b>Тема 74.</b> Акробатические упражнения	Акробатические упражнения: группировка, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через плечо в положение лежа, полумост. Стойка: на коленях. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 4 ; ОК 5
<b>Тема 75.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Упражнения в висе на перекладине: подъем махом вперед в упор, махом вперед в упор, махом назад в упор. Обратный махом вперед в упор. Размахивание изгибами. Обратный махом назад в упор. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений			ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8
	<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 76.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Социально-педагогическая необходимость специальной физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний. Профилактика профессиональных заболеваний. Контроль (тестирование) спортивных функций, к которым предъявлены повышенные требования.	1,2	2	ОК 1 ; ОК 2 ; ОК 3 ; ОК 4 ; ОК 5 ; ОК 6 ; ОК 7 ; ОК 8
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 77..</b>	Одновременный лыжный ход. Основные лыжные повороты.	1,2,3	12	ОК 8

Классический ход	(основной и скоростной вариант), одновременный попеременный двухшажный лыжный ход.			
<b>Тема 78.</b> Переход с классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных шагов на попеременный шаг, «прямой переход», переход с одновременные: переход без шага, переход гонок. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 79.</b> Коньковые лыжные ходы.	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отрывания рук. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 80.</b> Коньковые лыжные ходы	Одновременный коньковый ход. Попеременный с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 81.</b> Горная техника	Техника преодоления подъемов: скользящий шаг. Подъем «лесенкой».	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 82.</b> Горная техника	Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, торможение «плугом», упором, падением. Повороты «плугом», упором, поворот на параллельных лыжах.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 83.</b> Коньковые лыжные ходы	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отрывания рук. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2	ОК 8
<b>Тема 84.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Контрольные нормативы: <b>Д-3</b> <b>нормативы</b>	1,2,3	2	ОК 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники попеременного шага. 2. Совершенствование техники шага. 3. Совершенствование техники конькового хода. 4. Совершенствование техники одновременного шага. 5. Совершенствование техники двухшажного хода. 6. Совершенствование техники спусков и поворотов. 7. Совершенствование техники торможений и поворотов.			ОК 1; ОК 2; ОК 3; ОК 4; ОК 5; ОК 6; ОК 7; ОК 8
<b>Всего:</b>			<b>168</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины в спортивном зале, с

Оборудование учебного кабинета:

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

Баскетбол: мячи баскетбольные, набив

Волейбол: сетка волейбольная, стойки волейбольные мячи.

Гимнастика брусья, мартини, гимнастические, гимнастические скамеечки, гимнастический конь, перекладина, навесные

Лыжная подготовка: лыжные палки, лы

Атлетическая гимнастика, комбинезон, перчатки, велоспорт, тренажер, гантели, гантели.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, доска

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных ресурсов и дополнительной литературы

##### Основные источники

1. Бишаев А. В. А. Физическая культура: учебник. Бишаев А. В. А.: Академия, 2021
2. Решетников В. В. Физическая культура: учебник. Решетников В. В. А.: Академия, 2020
3. Григорьев И. С. Физическая культура. Григорьев И. С. М.: Мещеряков, 2020
4. Барчук Ю. В. Физическая культура и спорт. Барчук Ю. В. Академия, 2021

##### Дополнительные источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная анатомия и физиология. Абрамова, Г. С. М.: Мещеряков, 2021
2. Белова, В. К. Валеология: учебник. Белова, В. К. М.: Мещеряков, 2021
3. Туризм и спортивное ориентирование. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Мещеряков, 2021

4. Жуков, М. Н. Подвижные игры / Максим
5. Завьялов, И. Н. Стрелчки / Бга свк ебтабсокле. т
6. Колбанов, В. В. Валео-С Б б и 1 9 9 8 Владимир
7. Лазарев, К. В. Праккет: и куучме бп. оп олсеогбкисей  
 средних педагогических / Ку.чВ.бЛнавзха рзеавв,  
 Г. А. ОрМ.о,в. 1 9 9 9 .
8. Максименко, Б. И. Настольная книга  
 учеб. пособие / Б-оМ.и,с 1Ма9к9с.именко .
9. Фомин, Н. А. Физиологические основы  
 Фоми-М. , 1 9 9 1 .
10. Дубровский, В. И-учЕбюркидняяясмудж  
 Владимир Дум.р1998вский .

#### Интернетресурсы

1. Физкультура в России <http://www.fizkultura.ru> – 3 а г л . а с . ( Д в р а н о б р а щ е н ) . и я : 2 7 . 0 8 . 2 0

### 3.3. Кадровое обеспечение образовательных

К в а л и ф и к а ц и я педагогических ра  
 организации должна отвечать квалифик  
 квалификационных справочниках, и ( и  
 ( при на в и а л и з ) а ц и я программы П П С С З  
 педагогическими кадрами, имеющ  
 соответствующее профилю преподавае  
 деятельности в организациях соотв  
 является обязательным для препода  
 обучающимся профессионального учеб  
 Преподаватели получают допознавательны  
 по программам повышения квалификац  
 в профильных организациях не реже 1

## 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.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для поддержания и улучшения здоровья, достижения профессиональных целей</li> <li>• Применять рациональные двигательные профессиональные деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</li> </ul>	<p>Демонстрировать умения применять двигательные функции в профессиональной деятельности по назначению профилактических мероприятий характерными специальностями</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий в индивидуальном порядке</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в профессиональной социальной жизни человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности физического специалиста</li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Демонстрировать роли физической культуры в здоровой жизни, зоны физической активности для профилактики перенапряжения</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>



## 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Данная программа может быть использована в качестве технической документации для эксплуатации импортных дорожных машин и оборудования (по от