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

Скок Т.А.
C=RU, OU=директор,
O=ГБПОУ «Курганский государственный колледж», CN=Скок Т.А.,
E=mail@kurgancollege.ru
я подтверждаю этот документ
2023-12-29 10:01:06

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее — СПО) 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

<u>Организация-разработчик:</u>
ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

<u>Разработчик:</u>
Брыксин Валерий Валерьевич, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колле

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

стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 18

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ 23

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.3. Личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	**ЛР 1**
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	**ЛР 2**
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	**ЛР 3**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой	**ЛР 4**

среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	**ЛР 5**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	**ЛР 6**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	**ЛР 8**
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативносложных или стремительно меняющихся ситуациях	**ЛР 9**
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	**ЛР 10**
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	**ЛР 11**
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	**ЛР 12**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	**ЛР 13**
Приобретение обучающимся навыка оценки информации в цифровой среде, ее достоверность, способности строить логические умозаключения на основании поступающей информации и данных.	**ЛР 14**
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	**ЛР 15**
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о правилах ведения экологического образа жизни о нормах и традициях трудовой деятельности человека о нормах и традициях поведения человека в многонациональном, многокультурном обществе.	**ЛР 16**
Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности.	**ЛР 17**
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	**ЛР 18**
Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и	**ЛР 19**

чужого труда.	
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	**ЛР 20**
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	**ЛР 21**
Приобретение навыков общения и самоуправления.	**ЛР 22**
Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.	**ЛР 23**
Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	**ЛР 24**
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	**ЛР 25**
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	**ЛР 26**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*	

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Наименование разделов и тем	***Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся***	***Объем часов***	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
1	***2***	***4***	***3***
	3 СЕМЕСТР	**34**	
	Легкая атлетика	**14**	
Тема 1. Техника безопасности при занятиях физической культурой.	Практическое занятие. Физическая культура в ССУЗ. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	
Тема 3. Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	
Тема 4. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Контрольные тесты.	2	
Тема 5. Контрольное упражнение:1000м-ю,	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные	2	

500м-д.	тесты.		
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2	
Тема 7. Контрольное упражнение: 3000м-ю, 2000м-д.	Практическое занятие. Преодоление дистанции на время: юноши- 3000м, девушки-2000м Контрольные тесты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Гимнастика	**10**	
Тема 8. Виды гимнастики. Т.Б. по видам, страховка, самостраховка.	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 9. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галопа», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	
Тема 10. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	
Тема 11. Упражнения в висе на	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги	2	

перекладине	врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.		
Тема 12. Упражнения в висе на перекладине	Практическое занятие. Подъемы махом вперед и назад из упора на предплечьях, из упора на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, подъем разгибом, соскок махом вперед с поворотом на 180 градусов, соскок боком, соскок махом назад, соскок ноги врозь Контрольные тесты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Спортивные игры: Баскетбол.	**10**	
Тема 13. Техника передвижений и владение мячом	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях: по баскетболу. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача на месте и в движении. Учебная игра.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 14. Техника передвижений и броски мяча.	Практическое занятие. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 15. Техника передвижений владение и овладения мячом. Техника нападения и зашиты	Практическое занятие. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение) .Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 16. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Практическое занятие. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 17.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике:		ОК 03

	1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		ОК 04 ОК 08
	4 СЕМЕСТР	**34**	
Тема 18. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Понятие физической культуры	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 19. Основы здорового образа жизни	Понятие ЗОЖ. Уровень здоровья, комплексная оценка. Рациональное питание	2	
Тема 20. Самоконтроль студента	Дневник физического совершенствования студента. Контрольные тесты	2	
Тема 21. Человек в системе потребностей	Система потребностей человека Витальные потребности, эмоциональные потребности, рациональные потребности	2	
Тема 22. Индивидуально-типологические особенности человека	Типы конституции, их характеристика. Психический статус и здоровье человека	2	
Тема 23. Особенности ЗОЖ как факторы риска для здоровья	Двигательная активность, гипокинезия, гиподинамия Контрольные тесты	2	
Тема 24. Понятие о работоспособности	Труд как условие жизни. Индивидуальные факторы работоспособности	2	
Тема 25. Двигательные качества	Характеристика двигательных качеств. Возрастные особенности развития	2	
Тема 26. Классификация физических упражнений по	Понятие физические упражнения, классификация. Функциональные состояния при мышечной деятельности.	2	

физиологическим признакам			
Тема 27. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Назначения и задачи ППФП. Физическая культура в режиме трудовой деятельности. Тесты	2	
Тема 28. Профилактика спортивных травм	Профилактически и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	2	
Тема 29. Профилактика простудных заболеваний	Методы, принципы закаливания. Виды закаливания. Профилактика хронический заболеваний		
Тема 30. Восстановительные средства	Восстановление после тренировочных нагрузок, после перенесенных заболеваний	**12**	
Тема 31. Вредные привычки	Профилактика вредных привычек. Влияние их на организм. Тесты	2	
Тема 32. Профилактика неинфекционных заболеваний	Приоритетные направления профилактики неинфекционных заболеваний.	2	
Тема 33. Рациональное питание	Питание как компонент здорового образа жизни, ожирение, низкая физическая активность	2	
Тема 34.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	5 СЕМЕСТР	28	
	Легкая атлетика	**18**	ОК 03

Тема 35. Требования к студентам при занятиях физкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях физкультурой: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжным гонкам. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 36. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	
Тема 37. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	
Тема 38. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 400м. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	
Тема 39. Выполнение прыжков в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину, высоту с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину: а) разбег б) отталкивание в) фаза полета г) приземление. Контрольные тесты.	2	
Тема 40. Контрольное упражнение-прыжок в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину на результат. Бег на выносливость.	2	
Тема 41. Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	
Тема 42. Контрольное упражнение-д-500м, ю-100м	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	
Тема 43. Контрольное упражнение: д-2000м, ю-3000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 03

	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		ОК 04 ОК 08
	Гимнастика	**10**	
Тема 44. Строевые упражнения, перестроения	Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 45. Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галопа», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	
Тема 46. Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	
Тема 47. Упражнения в висе на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	2	
Тема 48.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой		ОК 03 ОК 04 ОК 08

	5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	6 СЕМЕСТР	**30**	
	Лыжная подготовка	**12**	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 49. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	
Тема 50. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	
Тема 51. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	
Тема 52. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	
Тема 53. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
Тема 54. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода 3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Спортивные игры: Волейбол.	**18**	
Тема 55. Техника	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила	2	ОК 03

передвижений и владение мячом	соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.		ОК 04 ОК 08
Тема 56. Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 57. Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 58. Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 59. Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2	
Тема 60. Тактика игры в защите	Практическое занятие. Тактика игры в защите: система « двух защитников» (2-2-2), система трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебная игра. Контрольные тесты.	2	

Тема 61. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	
Тема 62. Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами. Учебная игра. Контрольные тесты	2	
Тема 63.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике: 1. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса 2. Выполнение упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса 4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями		ОК 03 ОК 04 ОК 08
	7 СЕМЕСТР	**20**	
	Легкая атлетика	**12**	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 64. Требования к студентам при занятиях физкультурой	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях физкультурой: по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжным гонкам. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	
Тема 65. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение:бег-100м.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	
Тема 66. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование.	2	
Тема 67. Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты.	2	
Тема 68.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 3000м и 5000м. Техника, тактика бега.	2	

Бег на длинные дистанции	Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.		
Тема 69. Контрольное упражнение: ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Контрольные тесты. Бег юноши- 3000м, девушки- 2000м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	Гимнастика	**8**	
Тема 70. Упражнения на параллельных брусьях.	Практическое занятие. Теоретические сведения Т.Б. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ (на месте и в движении). Подъем махом вперед, подъем махом назад, кувырок вперед, соскок махом вперед.	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Тема 71. Упражнения на параллельных брусьях.	Практическое занятие. Выполнение подъема разгибом, стойка на плечах из различных исходных положений. Контрольные тесты.	2	
Тема 72. Упражнения на низкой перекладине	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	
Тема 73.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений для развития координации 2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости 3. Совершенствование комплекса упражнений для развития ловкости 4. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой 5. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой		
	8 СЕМЕСТР	**22**	

	Лыжная подготовка	**22**	
Тема 74. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Одновременный бесшажный лыжный ход, одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход.	2	
Тема 75. Классические лыжные хода	Практическое занятие. Попеременный двухшажный лыжный ход.	2	
Тема 76. Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	
Тема 77. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	
Тема 78. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	
Тема 79. Горная техника	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	2	
Тема 80. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	
Тема 81. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Контрольные тесты.	2	
Тема 82. Коньковые лыжные ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход.	2	
Тема 83. Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Контрольные тесты.	2	
Тема 84.	***Дифференцированный зачет***	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода 2. Совершенствование техники одновременного одношажного хода		ОК 03 ОК 04 ОК 08

	3. Совершенствование техники конькового хода 4. Совершенствование техники попеременного одношажного ход 5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода 6. Совершенствование техники спусков и подъемов 7. Совершенствование техники торможений и поворотов		
Всего:		**168**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально - прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания[1]

1. *Бурухин, С. Ф.* Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2020.
2. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

[1] Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО, из расчета одно издание по профессиональному модулю и/или практикам и междисциплинарным курсам.

1.Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B#page/2
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (03.08.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

1. *Аллянов Ю.Н., Письменский И.А*. Физическая культура: учебник для СПО /Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.-3-е изд, испр.--М.:Юрайт,2016. - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/2
2. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть* Физическая культура и физическая подготовка. Учебник Рекомендовано УМЦ «Профессиональный учебник» М.: Юнити-Дана,2018. Режимдоступа:
http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573_Fizicheskaya_kultura_i_fizicheskaya_podgotovka_Uchebnik.html
3. *Михайлов Н. Г.* Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. (Профессиональное образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности, демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни, обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя. Оценка «3» ставится, если обучающийся за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	- тестирование; - оценка результатов выполнения практических заданий по работе с информацией; - ведение дневника самонаблюдения; - защита рефератов, докладов; - фронтальный и индивидуальный опрос
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Оценка «5» ставится, если обучающийся выполнил движение или отдельные его элементы правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в	- экспертное наблюдение на занятиях; - оценка выполнения нормативов; - оценка самостоятельного проведения разминочных упражнений, самостоятельной организации физических

достижения жизненных и профессиональных целей.	надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать Оценка «4» ставится, если обучающийся при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Оценка «3» ставится, если обучающийся выполнил двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	занятий, - участие в соревнованиях различного уровня Методы оценки результатов**:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметки; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры**.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика **(**девушки**)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения

		фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика **(**юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени. Плавание. Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; -стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.

5. *ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ*

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