

Департамент образования Курганской области
Государственное бюджетное учреждение
«Курганский государственный ко

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.013 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
09.02.07 Информационные системы и програм
Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа дисциплины Физическая культура на
Федерального государственного о-б(ФГО) в ап
специальности «Физическое образование» (далее
09.02.07 Информационные системы и программирование

Организаторы работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель
государственный колледж

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

№ 1 от «6» сентября 2023 г.

Председатель ЦК 



Согласована:

Заместитель директора по учебной
работе 

Брыксина Т.Б.

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ АУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является базовой программой в соответствии с содержанием получаемого профессионального образования

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общая гуманитарная дисциплина

1.3. Цели и планируемые результаты освоения

В результате освоения дисциплины решаются

- формирование у студентов устойчивых мотивов и отношения к своему здоровью, целостности и качеств, творческом и здоровом образе жизни;

- развитие физических качеств и способностей возможностей организма, укрепление индивидуальности;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью в занятиях физической культурой и спортивной деятельностью;

- овладение технологиями современных средств воспитания, обогащение индивидуальности физическими умениями различными видами спорта;

- освоение системой знаний о физическом формировании здорового образа жизни и спортивной деятельности;

- приобретение компетенций в физической и спортивной деятельности, формирование навыков творческого поиска в формах знаний физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающиеся

- использовать полученные знания в профессиональной деятельности и здоровом образе жизни;

- выполнять зачетные упражнения и учебные программы;

- самостоятельно составлять и проводить занятия физической и прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

- знать основы физической культуры в общечеловеческом 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 методы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и 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 общаться с руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу команды или за организацию, оценивать результаты выполнения заданий, работы.

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

ОК 9 Ориентироваться в условиях непрерывного профессионального образования.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программ воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником	ЛР 1
Проявляющий личную гражданскую позицию, приверженность принципам честности, экономически активный и участвующий в самоуправлении, в том числе на уровне взаимодействия участвующий в деятельности	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, социальную ответственность, безопасности, установка и проявлениямошредствующийте с деструктивным и девиантным поведением предупреждающий социально опасное поведение	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к личности и профессионального конструктивно	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родному краю, основанную на любви к Родине, родному краю, традициям и культуре многонационального народа	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения, социальной поддержке и волонтерских	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность собственную как личную и в различных видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение этнокультурных, социальных, конфессиональному, преумножению юридических многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий прав жизни, спорта; предупреждающий либ алкоголя, табака, психотропных веществ психологическую устойчивость в меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среде том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетической культуре	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готов детей; демонстрирующий неприятие на ответственности, отказа от содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к	
Демонстрирующий готовность и способность достигать успехов, находить общие достижения в профессиональной деятельности	ЛР13
Проявляющий сознательное отношение к условию успешной профессиональной и	ЛР14
Проявляющий отношение к профессии возможности личного участия в решении общенациональных проблем	ЛР15
Принимающий основы экологической культуры современному уровню экологически ориентированной деятельности в жизненных ситуациях и	ЛР 61
Проявляющий ценностное отношение к культуре и гармонии	ЛР 71
Личностные результаты реализации программы воспитания, определяющего образовательного процесса	
Осознающий ценность колледжа и его	ЛР18
Осознающий ценность жизни и общечеловеческих ценностей	ЛР19

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение максимальной нагрузки на семестр: обязательной аудиторной учебной **169** часов.

СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	
Обязательная аудиторная (всего учебная)	169
в том числе:	
практические занятия	157
теоретические занятия	12
Итоговая аттестация в форме	

**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 д и с
09.02.07 И н ф о р м а ц и о н н ы е с и с т е м ы и и н т е р н е т - п р о г р а м м и р о в**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень усвоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
	3 С Е М Е С Т Р	33	
Тема 1. Современные системы физического воспитания	Техника безопасности и активности и привычек, поддержание и восстановление умственной и физической деятельности, самомассажа, ба. Высокопроцессуальная программа «Готов к труду и обороне» история и развитие комплекса «Готов к социалистическим - физическим упражнениям» структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» нормативные требования пятого уровня для	2	1,2
	Легкая атлетика	12	
Тема 2. Бег на дистанции	Практическая техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции (а) стартовый разгон в) бег по дистанции Контрольные специальные беговые упражнения скоростных качеств. Упражнения для выносливости. для упражнения быстроты реакции скорости бега	2	1,2,3
Тема 3. Контрольные упражнения	Практическая техника низкого бега, бег по дистанции. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении 4 х 100 м юные тесты.	2	1,2,3
Тема 4. Контрольные упражнения	Практическая техника средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, финиширование. ОРУ и специальные упражнения	2	1,2,3

юноши, -д ф ю м	тесты.		
Тема 5. Государственные требования физической подготовки населения	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» м, бег 100 м, прыжок перекладине, подъем туловища в положении лежа, бег 1500 м.	2	1,2,3
Тема 6. Бег на длинные дистанции	Практически все г за нная т д л ж и н и б о ф и м 3000 м без техника, тактика д и б г а. С п и р т д л б о ж и о д и с т а н ц и и ф и н и ш и р о в а н и е. - о ф у ц е й с б у с п р е д к а л ь н о й в ы н о с л и к в о о н с т р и о л ь н ы е т е с т ы.	2	1,2,3
Тема 7. Контрольные упражнения юнош и девушки	Практически все знания, и тактика д б с т а н с п и р т д л б о ж и о д и с т а н ц и и, б е г п о п о в о р о т у, - ф о и б н и ш и р о в а н и е в ы н о с л и к в о о н с т р и о л ь н ы е т е с т ы.	2	1,2,3
Спортивные игры: Баскетбол		10	
Тема 8. Технические действия в игре баскетбола	Практически основные понятия, термины, и основные движения в передвижении с выполнением технических действий от щита. Ведение, передача мяча игроку.	2	1,2,3
Тема 9. Индивидуальные действия	Практически передвижения в движении. Бросок двух шагов. Техника передвижения и владения мячом (передвижения, овладения мячом) «Передай мяч и выходи из игры» (рюкзак в мод у и с б н а я т е с т ы.	2	1,2,3
Тема 10. Технические действия в защите и нападении	Практически технические и тактические индивидуальные действия против нападающих передвижений, владения мячом (нападение овладение мячом). Быстрый прорыв по - б 2 о к У ч б н а я и г р а. К о н т р о л ь н ы е т е с т ы.	2	1,2,3
Тема 11. Технические действия в защите	Практически технические и тактические индивидуальные действия против нападающих передвижений, владения мячом (нападение	2	1,2,3

нападении.	овладение мячом). Быстрый прорыв по -620 к Учебная игра. Контрольные тесты.		
Тема 12. Технически тактически взаимост защите	Практически Учебная игра, навыки судейства. Учебная	2	1,2,3
	Гимнастика	9	
Тема 13. Строевые упражнения перестроен	Практически б) организация мест занятий в) предупре самостраховка. Строевые упражне движении), КУГ. Построение но перестроение из одной шеренги в две и о Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 14. Акробатиче гимнастиче комбинации	Практически Упражнения на равновесие на ба носках, повороты в приседе, танцевальны шаги правым и левым боком, скрестные пр одной (ласточка), махи с продвижением в Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 15. Акробатиче упражнения	Практически Акробатические упражнения: гр вперед, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок, акробатический кувырок (колесо). Мост из положения, стоя (лежа на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 16. Гимнастиче комбинации спортивных	Практически Упражнения в висе на переклад махом и силой; подъем махом вперед в се врозь правой (левой) перемахом ноги наз правой (левой) и т.д. Разма (назад). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 17.	<i>Дифференцированный зачет</i>	1	1,2,3
	4 СЕМЕСТР	44	

<p>Тема 18. Оздоровительная система физического воспитания</p>	<p>Теоретическое обеспечение здоровья. Здоровье человека. Взаимосвязь общей культуры обучающихся с здоровьем молодежи. Личное отношение к образу жизни. Движательная активность человека. О вреде и профилактике курения</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
<p>Лыжная подготовка</p>		<p>20</p>	
<p>Тема 19. Лыжная подготовка (включая биатлон)</p>	<p>Инструкция по созданию представления о лыжных терминах, исторические сведения о виде спорта. Развитие биатлона в современной системе физического воспитания. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Влияние физических знаний и навыки, закалывание, гигиена, спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила биатлона (правила, правила индивидуального преследования, массстарта, эстафеты, смешанных правил).</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 20. Переходы с одновременных лыжных ходов попеременно. Спуски и повороты</p>	<p>Практическое занятие. Одновременный одношажный вариант), одновременный двухшажный лыжный ход «шолуелочкой», «елочка» спуска: высокая стойка, средняя стойка, «плугом», упором. Техника поворотов: поворот из упора, поворот на параллельных</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 21. Переходы с зависимых условий движения</p>	<p>Практическое занятие с свободным движением рук, «прямой переход» попеременных ходов на одновременные: элементы тактики лыжных гонок. Контроль</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>
<p>Тема 22. Передвижение на лыжах</p>	<p>Практическое занятие с коньковым ходом. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход</p>	<p>2</p>	<p>1,2,3</p>

Тема 23. Конькобежный спорт	Практическое занятие. Одновременный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный коньковый ход. Попереметное коньковое движение при передвижении на льду. Соревновательных упражнений	2	1,2,3
Тема 24. Конькобежный спорт	Практическое занятие. Попереметное коньковое движение. Одновременный коньковый ход. Попереметное коньковое движение. Переходы формирова целесобразного ритма движений в лыжах, выполнения прыжков и соревнований	2	1,2,3
Тема 25. Стрелковый спорт подготовка	Практическое занятие по биатлону, правила техники безопасности оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе	2	1,2,3
Тема 26. Элементы конькобежного спорта	Практическое занятие по коньковому хождению без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Одновременный коньковый ход. Финиширование и др.	2	1,2,3
Тема 27. Горная техника	Практическое занятие по торможению: торможение «плугом» поворот переступанием и др.	2	1,2,3
Тема 28. Сдача контрольных нормативов гонка.	Правила соревнований. Прохождение дистанции контрольных нормативов	2	
Спортивные игры: Волейбол			
Тема 29. Технические действия в игре волейбол	Практическое занятие по технике безопасности на занятиях соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, прыжками, падениями, сочетание выполнении приемов нападения и защиты. Прыжок сверху после передвижения, двумя сверху прыжке, двумя сверху и др.	2	1,2,3

<p>Тема 30. Техника ведения мячом. Техника передвижения. Техника за</p>	<p>Практически Нападающий, отбивание, атаку (сверху в умножении, сверху в прыжке, двумя с низ передвигая); нападающие удары (одной опорой); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, туловища за бок после имитации передачи, чередование с Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 31. Техника владения мячом. Под</p>	<p>Практически Нападающий, отбивание; отбивание (сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, передвижения); нападающие удары (одной опорой); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, боково после имитации передачи, чередование с Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 32. Техника владения мячом. Под</p>	<p>Практически Защитный нижняя прямая подача мяча, «свечой», верхняя прямая подача, верхние тесты.</p>	2	1,2,3
<p>Тема 33. Техника за</p>	<p>Практически Приёмный мяча: двумя снизу после передвижения, одной с одной снизу в падении в сторону, одной скольжение-минутное чередование с поворотом направления и скорости полета мяча. Уче</p>	2	1,2,3
<p>Тема 34. Тактика за</p>	<p>Практически Тактика защиты: Индивидуальные (площадке, действия с мячом). Групповые (внутри линий и между ними). Командные действия (внутри площадки). Ударные и рывочные игры по правилам и нормативов</p>		
Лёгкая атлетика.		10	
<p>Тема 35. Бег на дистанции</p>	<p>Практически Техника безопасности при выполнении бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) стартовый разгон (в) бег по дистанции Контрольные тесты (специальные беговые упражнения). скоростно-силовых качеств. Упражнения для выносливости. для развития быстроты реакции скорости бега</p>	2	1,2,3

Тема 36. Контрольно-упражнения	Практическое Эстафетный бег. Техника низкого бега, бег по повороту 200 м. По- в б щ р й ый бег выносливости. Техника передачи эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении 4 х 100 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 37. Бег на средние дистанции	Практическое бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. Финиширование. О В У ще С Б У . с Р Д К иальной вытес Б ы г на средние 00,1000м дистанции 5	2	1,2,3
Тема 38. Контрольно-упражнения 500 м и 1000 м	Практическое бег на средние дистанции 500 м, 1000 м. Финиширование. О В У ще С Б У . с Р Д К иальной вытес Б ы г на средние 00,1000м дистанции 5	2	1,2,3
Тема 39.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
5 СЕМЕСТР		34	
Тема 40. Теоретические сведения.	Основы методики самостоятельных занятий целенаправленностью занятий, то их эффективность и содержание. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для построения самостоятельных занятий и их признаки утомления. Факторы регуляции на индивидуальной нагрузки.	2	1,2
Легкая атлетика		14	
Тема 41. Бег на дистанции	Практическое бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника безопасности при выполнении б) стартовый разгон в) бег по дистанции с низкого старта. О В У ще С Б У . с Р Д К иальной вытес Б ы г на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 42. Бег на дистанции	Практическое бег на короткие дистанции 100 м и 200 м. Техника безопасности при выполнении а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции	2	1,2,3

Тема 43. Выполнение нормативов к труду и (ГТО)	Выполнение нормативов Всероссийского «Готов к труду и обороне», (ГТО) 100 м, подтягивания на перекладине, подъем ног в висе на перекладине, разгибание рук в упоре лежа, бег 1500 м	2	1,2,3
Тема 44. Бег на средние дистанции	Практическое бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, финиширование. - О В У д е й С Б У с п е д К а л ь н о й в ы н о т е с Б ы г н а с р е д н и х д и с т а н ц и я х	2	1,2,3
Тема 45. Контрольные упражнения ю-1000 м	Практическое бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, финиширование. - О В У д е й С Б У с п е д К а л ь н о й в ы н о т е с Б ы г н а с р е д н и х д и с т а н ц и я х	2	1,2,3
Тема 46. Бег на длинные дистанции	Практическое бег на длинные дистанции 3000 м, 5000 м, 10000 м, финиширование. - О В У д е й С Б У с п е д К а л ь н о й в ы н о т е с Б ы г н а с р е д н и х д и с т а н ц и я х	2	1,2,3
Тема 47. Контрольные упражнения юноши, - 2000 м девушки	Практическое бег на длинные дистанции, бег по повороту, финиширование. - О В У д е й С Б У с п е д К а л ь н о й в ы н о т е с Б ы г н а с р е д н и х д и с т а н ц и я х	2	1,2,3
Гимнастика		10	
Тема 48. Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Создание представления исторические сведения о виде спорта Упр гантелями Разучивание акробатических упражнений (снарядах)	2	1,2,3
Тема 49. Совершенство акробатические гимнастические комбинации спортивных снарядах)	Практическое упражнения в висе на перекладине махом и силой; подъем махом вперед врозь правой (левой) перемахом ноги на правой (левой). Размахивание изгибами. (назад).	2	1,2,3
Тема 50. Упражнения	Практическое упражнения в висе на перекладине махом и силой; подъем махом вперед в се	2	1,2,3

переключатели	врозь правой (левой) перемахом ноги назад (левый). Размахивание изгибами. Обоснование (назад).		
Тема 51. Сдача контрольных нормативов	Практические упражнения. в висе на перекладке махом и силой; подъем гимнаста в висе на перекладке врозь правой (левой) перемахом ноги назад (левой). Размахивание изгибами. (назад). Контрольные тесты	2	1,2,3
Тема 52. Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: гр вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок назад в полушпагат (колесо). Мост из положения, стоя (лежа на лопатках). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 53. Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: гр вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок назад в полушпагат, колесо (колесо). Мост из положения, стоя (лежа на лопатках). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 54. Акробатические упражнения	Практические акробатические упражнения: гр вперёд, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок в полушпагат, кувырок назад (колесо). Мост из положения, стоя (лежа на лопатках). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 55. Упражнения равновесия	Практические упражнения на равновесие на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные проходы (ласточка) и другие упражнения. Контрольные тесты.		
Тема 56.	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
6 СЕМЕСТР		22	
Тема 57. Современные программы, направленные	Фитнес-программы на достижение и поддержание физической формы и спортивно ориентированные программы при умственной и физической деятельности	2	1,2

Достижение поддержания оптимально жизни			
	Лыжная подготовка	14	
Тема 58. Лыжная подготовка (включая биатлон)	Инструктаж о видах лыжных ходов, представления о лыжных терминах, исторические сведения о видах лыжного спорта. Развитие биатлона в России в системе физического воспитания. Всероссийский чемпионат мира . Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Влияние физических упражнений на организм спортсмена , режим дня, питание, врачебный контроль и самоконтроль. Правила биатлона (общие правила, правила индивидуального преследования, масс-старта, эстафеты, смешанного вида).	2	1,2,3
Тема 59. Переход с классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных ходов на попеременный, «прямой переход», переход с одновременных: переход без шага, переход гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 60. Передвижение лыжах	Практическое занятие по полуконьковому ходу. Коньковый ход руками . Коньковый ход без махов двухшажный коньковый ход без махов .	2	1,2,3
Тема 61. Коньковые ходы.	Практическое занятие по одновременному одношажному коньковому ходу с переходами с одного конькового хода на другой.	2	1,2,3
Тема 62. Коньковый ход	Практическое занятие. Попеременный коньковый ход с махами руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный коньковый ход. Переход с попеременного на одновременный коньковый ход. Формирование целесообразного ритма движения в лыжах, выполнение индивидуальных и соревновательных заданий.	2	1,2,3

Тема 63. Стрелковая подготовка	Практически изучение и закрепление и совершенствование правил техники безопасности оружия, ухода за ним и подготовки его к использованию	2	1,2,3
Тема 64. Контрольные упражнения, 3 км.	Правила соревнований. Прохождение дистанции. Сдача контрольных нормативов	2	1,2,3
Спортивные игры: Волейбол		8	
Тема 65. Техника передвижения и владение мячом	Практически изучение и закрепление правил техники безопасности на занятиях соревнованиями и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками с обязательным движением в выполнении приемов нападения и защиты. Прыжки сверху после передвижения, двумя сверху прыжке, двумя сверху назад (защитные прыжки), чередование способов передач.	2	1,2,3
Тема 66. Прием мяча	Практически изучение приемов: двумя снизу стоя, двумя снизу после передвижения, одной снизу, одной снизу в движении в сторону, одной снизу в движении вперед, скольжение в сторону, чередование способов направления и скорости полета мяча. Учебные тесты.	2	1,2,3
Тема 67. Техника владения мячом. Шаги	Практически изучение нижней прямой подача мяча, нижней «свечой», верхней прямой подача, верхней подачей. Учебные тесты.	2	1,2,3
Тема 68. Техника владения мячом. Нападающий удар	Практически изучение нападающий, отбивание, атакующий сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, передвижения); нападающие удары (одной ногой в опоре); атакующий удар сверху (координационный переводом, с поворотом туловища, боковым переводом, с имитацией передачи, чередование способов). Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 69. Техника владения мячом. Блок	Практически изучение блокирование (одиночное зонно передвижения приставными шагами, одиночные передвижения приставными шагами), блокирование (одиночное зонно передвижения приставными шагами), блокирование (одиночное зонно передвижения приставными шагами), блокирование (одиночное зонно передвижения приставными шагами).	2	1,2,3

	игра. Контрольные тесты.		
Тема 70. Техника владения мячом. Поддача	Практически Нижняя прямая подача мяча, нижняя «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	1,2,3
Тема 71. Тактика игры в нападении	Практически Тактика игроков в нападении: система игры первой линии; система нападения первой линии; система нападения с первой	2	1,2,3
Тема 71.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	7 СЕМЕСТР	21	
Тема 72. Требования к студентам физической культуры	Психофизиологические основы учебного и физической культуры в зависимости от способностей. Эмоционального, психического, и психофизиологического повышения эффективности производственно релаксации. Аутотренинг и его использование	2	1,2
	Легкая атлетика	10	
Тема 73. Бег на дистанции Контрольные упражнения	Практически Техника безопасности при выполнении Бег на короткие дистанции (до 200 м); 400 м стартовый разгон в) бег по дистанции г) низкого старта - 60 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 20000 м, 30000 м, 40000 м, 50000 м, 60000 м, 70000 м, 80000 м, 90000 м, 100000 м	2	1,2,3
Тема 74. Бег на короткие дистанции	Практически Эстафетный бег. Техника низкого бега, бег по повороту 200 м. Поворотный бег выносливости. Техника передачи эстафетной палочки: а) в движении в) в движении Эстафетный бег 4 х 100 м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 75. Бег на дистанции	Практически Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 4000 м, 5000 м, 6000 м, 7000 м, 8000 м, 9000 м, 10000 м. Старт, финиширование. Общие принципы тренировки и тесты.	2	1,2,3
Тема 76. Бег на дистанции	Практически Бег на длинные дистанции 10000 м, 15000 м, 20000 м, 30000 м, 40000 м, 50000 м, 60000 м, 70000 м, 80000 м, 90000 м, 100000 м. Старт, финиширование. Общие принципы тренировки и тесты.	2	1,2,3

Тема 77. Контрольное упражнение: бег-3 000 0-2 000 0	Практическое Бегз аная т дж и н ш а ц и д е в 2у ш к Ои м , - 300 0 Контрольные тесты.	2	1,2,3
Гимнастика		13	
Тема 78. Элементы акробатические упражнения	Практическое Теория и практика. Исполнение б) организация мест занятий в) преду самостра Акробатические упражнения: групп кувырок назад, длинный кувырок, кувырок кувырок назад в полушпагат, кувырок наз	2	1,2,3
Тема 79. Строевые упражнения, перестроен	Практическое Бегз аная т дж и н ш а ц и д е в 2у ш к Ои м , - 300 0 и в движении), КУГ. Построение в одну и перестроение из одной шеренги в две и о Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 80. Упражнения равновесие	Практическое Упражнения на равновесие на п носках, повороты в приседе, танцевальны шаги правым и левым шажками, с Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 81. Акробатические упражнения	Практическое Акробатические упражнения: вперед, кувырок назад, длинный кувырок, на руках, кувырок назад в полушпагат, к (колесо). Мост из положения, ст оряду к на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 82. Упражнения перекладина	Практическое Упражнения в висе на переклад махом и силой; подъем махом впер удорас врозь правой (левой) перемахом ноги наз правой (левой). Размахивание изгибам (назад).	2	1,2,3
Тема 83. Упражнения параллельны	Практическое Исполнение кувырок вперед, соскок махом в Контрольные тесты.	2	1,2,3
Тема 84.	<i>Дифференцированный зачет</i>	1	1,2,3

	8 СЕМЕСТР	15	
Тема 85. Физическая культура в профессиональ Физическая социальн профессиональн деятельност специалиста	Физическая культура в профессиональ социально-экономическая необходимость спе психологической подготовки к труду физического воспитания при занятиях ра Профилактика профессиональных заболева воспитания. Контроль (тестирование) с психологические функции, к которым профе повышенные требования.	2	1,2
	Лыжная подготовка	8	
Тема 86. Лыжная под (включая б	Инструктаж Создание представления о лы термины, сведения о виде спорта. обморожениях Развитие биатлона в .Росси системе физического воспитания. Всер Современный биатлон в мире мире. Влияние физических упражнений н знания и навыки, закаливание, гигиена, спортсмена, врачебный контроль Правила биатлона правила, правила индивиду преследования, массстарта, эстафеты, сме правил).	2	1,2,3
Тема 87. Переходы с одновременн лыжных ход попеременн Спуски и по	Одновременный одношажный лыжный ход (основн двухшажный лыжный ход. Поперемен «елочкой», «лесенкой». Техника спуска торможения: торможение «плугом», упором, па переступанием, «плугом», упором, из упора,	2	1,2,3
Тема 88. Переход с ход в завис условий дис сосныюя лыжн	Переход с одновременных ходов на попеременн «прямой переход», переход с «прокатом». Пер переход без шага, переход через один шаг.	2	1,2,3
Тема 89. Переход с ход в завис	Переход с одновременных ходов на попеременн «прямой переход», переход с «прокатом». Пер переход без шага, переход через один шаг.	2	1,2,3

условий дик состояния			
Тема 90. Передвижение лыжах	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания. Конькообувь без махов руками. Одновременное использование аэробных возможностей организма.	2	1,2,3
Тема 91. Стрелковая подготовка	Изучение, закрепление и совершенствование техники безопасности при обращении с оружием и подготовки его к стрельбе.	2	1,2,3
Тема 92. Элементы та лыжных гон	Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без махов руками. Конькообувь без махов руками. Распределение сил, лидирование, обгон, финиш.	2	1,2,3
Тема 93. Сдача контр норматива гонка.	Правила соревнований. Прохождение дистанции с соблюдением нормативов	2	1,2,3
Тема 94.	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
Всего:		169	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины «Тренировка лыжников» осуществляется в соответствии с требованиями к условиям реализации программы.

Оборудование учебного кабинета:

Наименование объектов и их характеристик
1 Мебель, инвентарь
Шкаф металлический для хранения инвентаря
Стеллаж для хранения лыж
2 Инструменты и оборудование
<i>Оснащенность рабочего места преподавателя</i>
Автоматизированное рабочее место преподавателя (АРМ) с доступом к Интернету
3 Средства обучения
3.1 Печатные
Лях В. И. Физическая культура, клуб «Базовый» АО «Просвещение», 2021
3.2 Презентации по видам спорта
Учебные фильмы
Электронная система тестирования Индиго
Электронная образовательная платформа «Российский спорт»
Раздел «Физическая культура и спорт» учебника «Физическая культура и спорт» для обучающихся 10-11 классов
эстафетные палочки
разметочные флажки
секундомер
скакалки
набивные мячи
конусы
маты гимнастические
гимнастические скамейки
стойки для прыжков в высоту
планка для прыжков в высоту
легкоатлетические гранаты
легкоатлетический ядро
малые мячи для метания
Раздел «Методические основы обучения физическим упражнениям» учебника «Физическая культура и спорт» для обучающихся 10-11 классов
деятельности

эстафетные палочки
разметочные флажки
секундомер
скакалки
набивные мячи
конусы
гимнастические скамейки
гимнастические маты поролон
козел гимнастический
конь гимнастический
гимнастический подкидной мост
гимнастические палки
гимнастические обручи
гимнастические скамейки
перекладина высокая
перекладина низкая
гимнастические брусья
гимнастическое бревно
волейбольные мячи
волейбольная
секундомер
свисток судейский
табло соревновательное
лыжные палки
лыжные ботинки
лыжные крепления
лыжная мазь
лыжный парафин
стойки для прыжков в высоту
планка для прыжков в высоту
легкоатлетические гранаты
легкоатлетическое ядро
малые мячи
рулетка
яма для прыжка в длину с разбега
эстафетные палочки
конусы
баскетбольные мячи
баскетбольные кольца
баскетбольные сетки
табло для соревновательной деятельности
секундомер
свисток судейский
бита для игры в лапту
теннисные мячи
пневматический
установка для биатлона
мячи футбольные
ракетки для бадминтона
воланчики

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень мультимедийных образовательных ресурсов

Основные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура в школе. М.: АС Педвуз, 2012
2. Григорович Е. С. Физическая культура в школе. М.: МВШСЭП, 2009
3. Решетников, Н. В. Физическая культура в школе. Н. В. Решетников, — МО.: Л. Издательство «Издательство Айда», 2012
4. Муллер А. Б. и др. Физическая культура в школе. А. Б. Муллер. М.: Юристъ, 2019
5. Лях, В. И. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2011.
6. Бишаева, А. А. Физическая культура в школе. Бишаева А. А. Академия, 2010.

Дополнительные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура в школе. Бишаева А. А. Академия, 2012
1. Григорович Е. С. Физическая культура в школе. Григорович Е. С. МВШСЭП, 2009
2. Решетников, Н. В. Физическая культура в школе. Н. В. Решетников, — МО.: Л. Издательство «Издательство Айда», 2012
3. Муллер А. Б. и др. Физическая культура в школе. А. Б. Муллер. М.: Юристъ, 2019
4. Лях, В. И. Физическая культура в школе. М.: Просвещение, 2011.
5. Бишаева, А. А. Физическая культура в школе. Бишаева А. А. Академия, 2010.

Дополнительные источники

1. Абрамова, Г. С. Восточная гимнастика. М.: АБФ, 1997
2. Белова, В. К. Валеология: теория и практика. В. К. Белова, Ф.-М.: Микс, 1997

3. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Мир, 2001.
4. Жук, М. Н. Подвижные игры. М.: Мир, 2002.
5. Завьялов, И. Н. Стретчинг. Базовые упражнения. М.: БИФ, 1998.
6. Колбанов, В. В. Валеология. М.: БИФ, 1998.
7. Лазарев, К. В. Прокат: и кучме бп. оп олсеогбкисей средних педагогических вузов / К. В. Лазарев. М.: Олимп, 1999.
8. Максименко, Б. И. Настольная книга учителя. Учебное пособие / Б. И. Максименко. М.: Мир, 1999.
9. Фомин, Н. А. Физиологические основы физической культуры. М.: Физкультура, 1991.
10. Дубровский, В. И. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Мир, 1998.

Интернет-ресурсы:

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

<http://fizkultura-na5.ru>

www.minst.m.gov.ru (Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olupris.ru (Официальный сайт ОУПРИС).

www.gour32441.nagod.mshoditsa.ru (Сайт Ученых-исследователей «Общевойсковая подготовка»).

Наставление по физической подготовке военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Воениздат, 2009.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также исходя из критериев оценки работ, докладов, проектов, исследований.

Результаты освоения дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительные ресурсы для укрепления здоровья в течение жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать физкультурно-оздоровительные ресурсы для укрепления здоровья в течение жизни и профессиональной деятельности;</p> <p>Эффективно использовать средства широкого перенапряжения для данной профессии.</p> <p>Знания о физической культуре и спорте.</p> <p>Способы самодвижения.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Лыжная подготовка (биатлон).</p> <p>Волейбол.</p> <p>Бадминтон.</p> <p>Лапта.</p> <p>Футбол.</p> <p>Атлетическое сидение</p>	<p>защита презентации / презентации</p> <p>выполнение работы</p> <p>составление физических упражнений с индивидуальными особенностями,</p> <p>составление профессионального плана</p> <p>заполнение самоконтроля</p> <p>защита реферата</p> <p>составление фронтального контрольного упражнения</p> <p>оценивание работы</p> <p>тестирование</p> <p>тестирование (контрольная теория)</p> <p>демонстрация ОРУ,</p> <p>сдача контрольных упражнений</p> <p>сдача контрольных упражнений (теория)</p> <p>сдача нормативов</p>

5 . Л И С Т Р А Ц И И Р Е Г И З М Е Р Н А Б Ъ Ю Ш И Е Й П Р О Г Р А М М Ы Д И С Ц И П Л И Н Ы

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