

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Нижегородской области  
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело**

*Внесены изменения в соответствии  
с Приказом Минпросвещения России  
от 1 сентября 2022 г. N 796 в части ОК,  
обновлена литература*

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии  
по укрупненной группе специальностей  
43.00.00 Сервис и туризм  
Протокол № 11 от «13» июня

Р.п. Красные Баки  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.14 Гостиничное дело.

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е.Серебров., С.А. Грязнов преподаватели физической культуры

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии

общееобразовательная дисциплина  
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель: \_\_\_\_\_ / Котельва Т.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. <b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Наименование ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>ОК 8</b>	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; -средства профилактики перенапряжения.

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания**

<b>ЛР 9</b>	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 ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
-------------	--

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>166</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>166</i></b>
в том числе:	
практические занятия	<i>166</i>
контрольные работы	-
<i>Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		<b>16</b>	<b>16</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика <b>Практические занятия:</b> Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	4			
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	4			
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	4			
<b>Тема 1.4.</b> Метание	<b>Содержание учебного материала</b>	2			

гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.				
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом согнув ноги.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия.</b> Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол.		<b>20</b>	<b>20</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.				
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.				
<b>Тема 2.3.</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.				
<b>Тема 2.5.</b> Судейство в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
<b>Раздел 3.</b> Силовая подготовка		<b>4</b>	<b>4</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 3.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх,				

	подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)				
<b>Тема 3.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Раздел №4</b> Лыжная подготовка.		<b>14</b>	<b>14</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.				
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.				
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.				
<b>Тема 4.4.</b> Техника спуска с горы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.				
<b>Тема 4.5.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.				
<b>Раздел 5.</b> Спортивные игры – баскетбол		<b>18</b>	<b>18</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 5.1.</b> Техника ловли, передача и	<b>Содержание учебного материала</b>	4			



ведение мяча.	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.				
<b>Тема 5.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	6			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.				
<b>Тема 5.3.</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.				
<b>Тема 5.4.</b> Судейство в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.				
<b>Раздел 3 Силовая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 3.3.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	1			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>74</b>		

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		<b>10</b>	<b>10</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика <b>Практические занятия:</b> Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2			
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2			

Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Практические занятия:</b> Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.				
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.				
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом согнув ноги.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия.</b> Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол.		<b>14</b>	<b>14</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.				
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.				
<b>Тема 2.3.</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.				
<b>Тема 2.5.</b> Судейство в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
<b>Раздел3.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		ОК-8,

Силовая подготовка					ЛР-9
<b>Тема 3.1.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Раздел №4</b> Лыжная подготовка.		<b>12</b>	<b>10</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.				
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.				
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.				
<b>Тема 4.4.</b> Техника спуска с горы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.				
<b>Тема 4.5.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.				
<b>Раздел 5.</b> Спортивные игры – баскетбол		<b>12</b>	<b>12</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 5.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.				

<b>Тема 5.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6			
<b>Тема 5.3.</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.				
<b>Тема 5.4.</b> Судейство в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.				
<b>Раздел 3.</b> Силовая подготовка		<b>4</b>	<b>4</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 3.2.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)				
<b>Тема 3.3.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	1			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>52</b>		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4курс ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		<b>10</b>	<b>10</b>		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика <b>Практические занятия:</b> Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2			
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	2			
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.	2			
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в	<b>Содержание учебного материала</b>	2			

длину способом согнув ноги.	<b>Практические занятия.</b> Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол.		<b>14</b>	14		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.				
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,.... Сдача норматива.				
<b>Тема 2.3.</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.				
<b>Раздел 3.</b> Силовая подготовка		<b>4</b>	4		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 3.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)				
<b>Тема 3.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры – баскетбол		<b>10</b>	10		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 4.1.</b> Техника ловли, передача и	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия.</b> Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля				

ведение мяча.	мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Введение мяча одной рукой, попеременно.				
<b>Тема 4.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	4			
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.зачет				
<b>Тема 4.3.</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.				
<b>Тема 4.4.</b> Судейство в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>	2			
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.				
<b>Раздел 3</b> Силовая подготовка		2	2		ОК-8, ЛР-9
<b>Тема 3.3.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	1			
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>1</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>40</b>		
		<b>Итого:</b>	<b>166</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины,

сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, перекладина, секундомеры,

##### *Для занятий лыжным спортом:*

лыжехранилище, инструмент для мелкого ремонта лыжного инвентаря, теплые раздевалки;

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

##### *Технические средства обучения:*

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

*Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p><b>Умения:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p><b>Знания:</b> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Невыполнение нормативных требований- «2» (неудовлетворительно)</p> <p>Низкий уровень физической подготовленности «3» (удовлетворительно)</p> <p>Средний уровень физической подготовленности «4» (хорошо)</p> <p>Высокий уровень физической подготовленности «5» (отлично)</p>	<p><b>Показатели оценки результата:</b> реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>

Личностные результаты реализации воспитания	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p><b>ЛР 9</b> 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 ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p>демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к вредным действиям, приносящим вред экологии;</p>	<p><b>Показатели оценки результата:</b> реализация контрольных нормативов, по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма, сдача норм ГТО.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов.</p>