

ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

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

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

*Внесены изменения в соответствии
с [Приказ](#) Минпросвещения России
от 1 сентября 2022 г. N 796 в части ОК,
обновлена литература*

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой
комиссии по укрупненной группе специальностей
35.00.00 сельское, лесное и рыбное хозяйство
протокол № 11 от «13» июня 2023 г.

Р.п. Красные Баки
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ НО «КБЛК», Серебров И.Е

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии

протокол № 1 от «31» 09 2020 г.
Председатель: Т.В. Поспелова Т.В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) обучающихся:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часа; самостоятельной работы обучающегося 170 часа.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>170</i>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>170</i>
в том числе: 1. рефераты; 2. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		16	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: 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. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4 4	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: 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. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4 4	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и	Содержание учебного материала Практические занятия: 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	

выносливость (3000 м и 5000 м)	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.	2	
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		14	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	2	
Тема 2.3. Техника	Содержание учебного материала		

приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.	4	
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.	2	
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации тгр и соревнований по волейболу».	2	
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол		18	
Тема 4.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. 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.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: 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	

		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	6	
Тема 3.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.		Содержание учебного материала		
		Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики защиты в ходе игры в баскетбол в неурочное время.	4	
Тема 3.4. Судейство в баскетбол..		Содержание учебного материала		
		Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)	2	
Раздел№4 Лыжная подготовка.			18	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.		Содержание учебного материала		
		Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.2. Техника		Содержание учебного материала		

передвижения 2-х шажным ходом.	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	4	
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	4	
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	4	
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Домашнее задание, отработка лыжных ходов (2-х шажный, одновременные), спуск с горы и торможение (плугом, разворотом, переступанием)	4	
Раздел 5. Силовая подготовка		8	
Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	4	
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		

Проверка силовых качеств	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Диффиринцированный зачёт.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	4	
Всего:		148	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: 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. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2 2	
Тема 1.2. Бег на средние	Содержание учебного материала Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000	2	

дистанции 500 м и 1000 м.	м- юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		16	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	4	

Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	4	
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	2	
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных на уроках.	4	
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол		10	
Тема 3.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. 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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	

Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: 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.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	4	
Тема 3.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2	
Тема 3.4. Судейство баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)	2	
Раздел №4 Лыжная подготовка.			14
Тема 5.1. Техника	Содержание учебного материала		

безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	2	
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	2	
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	6	
Раздел5. Силовая подготовка		4	

Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	2	
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	2	
Всего:		108	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		6	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон,	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: 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	1	

финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	беге на 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: 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.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	1	
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	1	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1	

Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		6	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	1	
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.	2	
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	1	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.	1	
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.	2	
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала		

ловли, передача и ведение мяча.		Практические занятия. 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.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении.		Содержание учебного материала		
		Практические занятия: 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.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2	
Тема 3.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.		Содержание учебного материала		
		Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2	
Тема 3.4. Судейство баскетбол.	в	Содержание учебного материала		
		Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие	2	

	советские и российские волейболисты)		
Раздел №4 Лыжная подготовка.		14	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	2	
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	2	

Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	6	
Раздел 5. Силовая подготовка		8	
Тема5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	4	
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	4	
Всего:		84	
Итого:		340	

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, 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; оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений; перекладина, секундомеры,

Для занятий лыжным спортом: лыжехранилище, теплые раздевалки; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с.- [Электронный ресурс] - www.ura.it.ru

Дополнительная литература

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — [Электронный ресурс] - www.ura.it.ru

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>ОК 8,6</p> <p>ОК 6,8</p> <p>ОК 6,8</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – домашние задания проблемного характера; – практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и 	<p>ОК6,8</p> <p>ОК6,8</p> <p>ОК6,8</p> <p>ОК6,8</p> <p>ОК6,8</p>	<p>Дифференцированный зачет 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, жонглирование) Оценка технико-тактических действий</p>

<p>самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>ОК6,8 ОК6,8</p>	<p>студентов входе 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. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)Оценка техники выполнения упражнений натренажѐрах, комплексов с отягощениями, ссамоотягощениями.Самостоятельное проведение фрагмента занятияили занятия Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: - На входе – начало учебного года, семестра; - На выходе – в конце учебного года, семестра,изучения темы программы. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	-----------------------------	--