

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

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

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Р.п. Красные Баки
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е .Серебров ,преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
протокол № 11 от «13» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) обучающихся

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение 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;

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий

	непринятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 15	Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 18	Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.
ЛР 23	Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
ЛР 26	Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения

**Личностные результаты
реализации программы воспитания,
определенные субъектами образовательного процесса**

ЛР 29	Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, локальные нормативные акты для студентов Учреждения
ЛР 30	Сохраняющий и преумножающий традиции и уклад колледжа, владеющий знаниями об истории колледжа
ЛР 31	Умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения
ЛР 32	Соблюдающий этические нормы поведения и общения

1.5. 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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
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.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3		4	
Раздел 1. Легкая атлетика.		16			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
Техника безопасности на уроках физического воспитания. Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	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			
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			
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000	Содержание учебного материала Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов:	4			

М и выносливость (3000 м и 5000 м)	юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 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			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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	2			

	на уроках.				
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подачи (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			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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	Содержание учебного материала				

бросков мяча с места и в движении	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			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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	2			

	время.				
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.	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			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-			
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через	4			

	скамейку)				
	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.	4			
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	4			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					
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	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика.		10			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый	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	2			

разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 x 100. Сдача норматива в беге на 100 м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2			
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.	2			
	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	2			

	самостоятельных занятий.				
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		16			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
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 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.		14			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
Тема 5.1. 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	2			

	изученных на уроке во внеурочное время.				
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			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
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			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					
		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	В том числе практической подготовки	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций и личностных результатов
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика.		6			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
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.	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.	Содержание учебного материала				

Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	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			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и	1			

	тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.				
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 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 элементовизученных 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 элементовизученных на уроках.	2			
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала				
	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.				
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол		8			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
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 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.		14			ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18, 23,26,29-32
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	Содержание учебного материала				

дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	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			ОК-4,6,8 ЛР-1-4,8,14,15,18,23,26,29-32
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			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					
		Всего:	84		
		Итого:	340		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного 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, 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.uraif.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.uraif.ru

Интернет ресурсы:

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

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 знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни 	<p>ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18,23,26,29-32</p>	<p>Текущий контроль: 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>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>ОК-4,6,8 ЛР-1- 4,8,14,15,18,23,26,29-32</p>	<p>Текущий контроль: 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>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Выполнение контрольных нормативов</p>