

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: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

*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
23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта
Протокол № 11 от «13» июня 2023г

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) 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: С.А. Грязнов ,руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин

протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель:  / Косталева Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК04, ОК8	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 профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

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 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 9	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

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 15	Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
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

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176
в том числе:	
практические занятия	176
контрольные работы	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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		22			ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 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	4		2	
	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.				
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала	6			
	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.				
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала	6			
	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.				

Тема 1.4. Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	Содержание учебного материала	4				
	Практические занятия: Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.					
Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2				
	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.					
Раздел 2. Спортивные игры волейбол		16				
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала				ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.	
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4				
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	2				
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3, Сдача норматива.					
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала	4				
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).					
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	2				
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.					
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	4				
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.					
Раздел 3. Силовая подготовка		8				
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	6			ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13,	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)					

Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2			15,20,29-32.
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
Раздел №4 Лыжная подготовка		14			ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.				
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.				
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.				
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.				
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.				
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		16			ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	6			
	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.				
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в				

в движении.	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.			
Тема 5.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.			
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	1		
	Дифференцированный зачет	1		
	Всего:	76		

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	
Раздел 1. Легкая атлетика.		10			ОК 01,04,08.
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	2		2	ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
	Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона,				

разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 x 100. Сдача норматива в беге на 100 м.				
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			
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			
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.	2			
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.	2			
Раздел 2. Спортивные игры волейбол		18			
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			ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
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			
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём,	4			

	передача.				
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.				
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.				
Раздел3. Силовая подготовка		2			
Тема 3.1. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Раздел№4 Лыжная подготовка		12			
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.				ОК 01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.				
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.				
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием..				
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.				

км.						
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		12			ОК	
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	2			01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.	
	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.					
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	4				
	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.					
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	4				
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.					
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала	2				
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.					
Раздел 3. Силовая подготовка		1				ОК
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	1				01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.					
Дифференцированный зачет		1				
Всего:		56				

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	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 01,04,08.
Тема 1.1. Техника безопасности на уроках физического 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. Техника безопасности при метании гранаты.	2		2	ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м. Прыжок в длину способом согнув ноги.	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. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.	2		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		2	

Раздел 2. Спортивные игры волейбол		8			ОК
Тема 2.1. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	2		2	01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.				
Тема 2.2. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2		2	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
Тема 2.3. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала			2	
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навыков нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2			
Тема 2.4 Совершенствование навыков в учебно-тренировочной игре	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Совершенствование всех навыков в ходе учебно-тренировочной игры				
Раздел 3. Силовая подготовка		4			ОК
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	2		2	01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)				
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала	2		2	
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.				
Раздел №4 Лыжная подготовка		8			ОК
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала	2		2	01,04,08. ПК 1.3 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.				
Тема 4.2. Техника передвижения	Содержание учебного материала	2		2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов.				

одновременными ходами.	Отработка ходов по учебному кругу.			
Тема 4.3. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	2		2
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.			
Тема 4.4. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала	2		2
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.			
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		14		
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала	2		2
	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.			
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала	6		2
	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.			
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала	2		2
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.			
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала	4		2
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.			
Раздел 6. Силовая подготовка		3	4	
Тема 6.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	2		2
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)			
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	1		

ОК
01,04,08.
ПК 1.3 ЛР
1,2,4,9,13,
15,20,29-
32.

ОК
01,04,08.
ПК 1.3 ЛР
1,2,4,9,13,
15,20,29-

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.				32.
Дифференцированный зачет		1			
		Всего: 44			
		Итого: 176			

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:

Для спортивных игр:

Сетка волейбольная, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные; щит баскетбольный с кольцами, сетки, стойки, антенны; свисток судейский.

Для силовых упражнений:

гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

Для лыжной подготовки: лыжи, палки, ботинки.

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. Близнаевский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

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

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>__

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>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. 	<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>Показатели оценки результата: 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>