

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 предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 11 от «13» июня 2023г

р.п. Красные Баки
2021 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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссий
общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной
колледж»

протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Председатель: Т.В. Поспелова



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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 учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» 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 профессионально 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	Объем часов	В том числе практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>	
теоретические занятия	-	
лабораторные занятия	-	
практические занятия	<i>176</i>	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект)	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	
Промежуточная аттестация в форме <i>диф.зачета</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	в том числе практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика		22			ОК1-ОК04, ОК8 ЛР
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: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	4			1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег 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.	6			
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег 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.	6			
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.	4			
	Содержание учебного материала				

Тема 1.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Практические занятия: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	2			
Раздел 2. Спортивные игры волейбол		16			ОК1- ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 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			
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			
Тема 2.3. Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	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			
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.	4			
Раздел 3. Силовая подготовка		8			ОК1- ОК04, ОК8
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	-			

Упражнение на силу	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	6			ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
Тема 3.2. 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			
Раздел №4 Лыжная подготовка.		14			ОК1- ОК04, ОК8 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				
	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			
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			
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	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.	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			

Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		16			ОК1-ОК04, ОК8
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала				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.	6			
Тема 5.2. 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			
Тема 5.3. 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.	2			
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.	2			
	Всего	76			
	о:				

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	Практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика.		10			ОК1-ОК04, ОК8 ЛР
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: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег 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: Бег 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			
	Содержание учебного материала	2			

Тема1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.				
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		18			ОК1- ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
Тема2.1. 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			
Тема2.2. 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	4			
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.				
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			
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			ОК1- ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
Тема 3.1. 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.	2			

Раздел №4 Лыжная подготовка.		12			ОК1- ОК04, ОК8 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				
	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			
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			
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	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			
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			
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		12			ОК1- ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
Тема 5.1. 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			
Тема 5.2. 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.	4			

	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				
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	4			
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.	2			
Раздел 3. Силовая подготовка		2			ОК1- ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29- 32.
Тема 3.2. 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			
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 (проект)	Объем часов	Практическая подготовка	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика.		6			ОК1-ОК04, ОК8 ЛР
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: Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	2			1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег 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: Бег 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			
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		8			ОК1-ОК04, ОК8 ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.

Тема 2.1. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Техника безопасности. Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.	2			
Тема 2.2. 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.				
Тема 2.3. 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			
Тема 2.4. Судейство в волейболе. Подведение итогов по разделу волейбол.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.				
Раздел №3 Лыжная подготовка.		18			
Тема 3.1. 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 3.2. 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 3.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.				
Тема 3.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.				

Тема 3.5. 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			
Раздел 4 Спортивные игры – баскетбол		10			ОК1-ОК04, ОК8
Тема 4.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия. Техника безопасности.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			ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Тема 4.2. 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			
Тема 4.3. 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			
Тема 4.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала				
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2			
Раздел №5 Силовая подготовка		2			ОК1-ОК04, ОК8
Тема 5.1. 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			ЛР 1,2,4,9,13, 15,20,29-32.
Всего:		44			

	Итого:	176		
--	---------------	------------	--	--

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть 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.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть 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);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Учебная дисциплина реализуется в универсальном спортивном зале. в Баковском участковом лесничестве (кв.50), также имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Для спортивных игр:

Сетка волейбольная, мячи баскетбольные, 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

Основная литература

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, 2018. – 424 с.

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.urait.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий. промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>
<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 - 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>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>устный опрос, принятие нормативов.</p>