

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

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

Специальность: 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

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) 35.02.01 Лесное и лесопарковое хозяйство

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: И.Е. Серебров, преподаватель физической культуры

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

протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Председатель: Т.В. Поспелова



СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИП**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы 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: общий гуманитарный и естественно-научный цикл.

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

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

уметь:

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

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

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

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 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)	340	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170	
теоретические занятия	-	
лабораторные занятия	-	
практические занятия	170	
контрольные работы	-	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</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
1	2	3		4
Раздел 1. Легкая атлетика.		16		
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<p>Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4		
Тема 1.3. Бег на длинные	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение</p>	4		

дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: 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		
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	4		

		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 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		
		Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементовизученных 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 элементовизученных 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 –			18		

баскетбол				
Тема 4.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	6		
Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	6		
Тема 3.3. Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики защиты в ходе игры в баскетбол в неурочное время.	4		
Тема 3.4. Судейство в баскетбол..	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)	2		
Раздел №4 Лыжная подготовка.		18		
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2		
Тема 4.2. Техника 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	Содержание учебного материала			

спуска с горы и торможения.	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	4		
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Домашнее задание, отработка лыжных ходов (2-х шажный, одновременные), спуск с горы и торможение (плугом, разворотом, переступанием)	4		
Раздел 5. Силовая подготовка		8		
Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	4		
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. дифференцированный зачёт.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	4		
Всего:		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
1	2	3		4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10		
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: 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. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
		2		
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. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
		2		
Тема 1.3. Бег на длинные	Содержание учебного материала Практические занятия: Бег на длинные дистанции. Распределение	2		

дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: 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.	2		
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2		
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		16		
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники владения 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	4		

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

Тема 3.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	4		
Тема 3.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2		
Тема 3.4. Судейство 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		
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 изученных на уроке во внеурочное время.	2		
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	6		
Раздел5. Силовая подготовка		4		
Тема 5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	2		
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. дифференцированный зачёт	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	2		
Всего:		108		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	В том числе практической подготовки	Уровень освоения
1	2	3		4
Раздел 1. Легкая атлетика.		6		
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<p>Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала			

Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	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		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	1		
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	1		
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	1		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		6		
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со	1		

сверху, снизу.	стенной; игра в парах.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	1		
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка 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		
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол		8		
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала			

ловли, передача и ведение мяча.	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 3.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2		
Тема 3.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.	2		
Тема 3.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2		

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела).</p> <p>3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)</p>	2		
Раздел№4 Лыжная подготовка.		14		
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала			
	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.</p>	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2		
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала			
	<p>Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.</p>	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.	2		
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала			
	<p>Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.</p>	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.	2		
Тема 4.4. Техника	Содержание учебного материала			

спуска с горы и торможения.	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	2		
Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.	6		
Раздел 5. Силовая подготовка		8		
Тема5.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.	4		
Тема 5.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. дифференцированный зачёт.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	4		

	Всего:	84		
	Итого:	340		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь 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);
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Учебная дисциплина реализуется в спортивном зале, Баковском участковом лесничестве кв.50, так же имеются оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, 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:

1.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

Дополнительные источники:

2. 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, 2021. — 599 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 ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2, 3, 6	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов. Дифференцированный зачет.
знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	ОК 2, 3, 6	Фронтальная беседа, устный опрос.