

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

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

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

р.п. Красные Баки  
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ НО «КБЛК», Грязнов С.А.

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
протокол № 1 от «31» 09 2020 г.

Председатель: Т.В. Пospelova Пospelова Т.В.

# 1. ПАСПОРТ 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 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
ОК 08	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

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

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

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>160</i>
контрольные работы	-
<i>Итоговая аттестация в форме –дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика  <b>Практические занятия:</b> 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.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b> 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.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия:</b> Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по	6	<i>ОК1-</i>

дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.		<b>OK04, OK8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	4	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	2	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование отдельных элементов прыжка в длину, и выполнение прыжка в комплексе.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4	<b>OK1-OK04, OK8</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	1	
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	2	<b>OK1-OK04, OK8</b>

		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.		
<b>Тема 2.3.</b> Техника приема мяча после подачи (сверху, снизу)		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия:</b> Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.		
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.	1	
<b>Тема 2.5.</b> Судейство в волейболе.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка реферата на тему- «Судейство в ходе организации ттр и соревнований по волейболу».		
<b>Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия.</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 3.2.</b> Техника бросков мяча с		<b>Содержание учебного материала</b>		<i>OK1-OK04, OK8</i>

места и в движении.	<p><b>Практические занятия:</b> Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски.</p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.</p>	6	
<p><b>Тема 3.3.</b> Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия:</b> Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Индивидуально показ и отработка приемов на месте, затем во время учебно-тренировочной игре.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики защиты в ходе игры в баскетбол в неурочное время.</p>	2	<p><i>OK1-OK04, OK8</i></p>
<p><b>Тема 3.4.</b> Судейство баскетбол.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></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	<p><i>OK1-OK04, OK8</i></p>
<p><b>Раздел №4</b> Лыжная подготовка.</p>		14	
<p><b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p><i>OK1-OK04, OK8</i></p>



уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Катание на лыжах в свободное время.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Катание на лыжах в свободное время.		
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.		
<b>Тема 4.4.</b> Техника спуска с горы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	4	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
<b>Тема 4.5.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Домашнее задание, отработка лыжных ходов (2-х шажный, одновременные), спуск с горы и торможение (плугом, разворотом, переступанием)		

<b>Раздел 5.</b> Силовая подготовка		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка отработанных на уроках упражнений.		
<b>Тема 5.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. <b>Дифференцированный зачёт.</b>	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
<b>Всего:</b>		<b>76</b>	

## 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		<b>10</b>	

<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика		<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Практические занятия:</b> 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.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Практические занятия.</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<i>OK1-OK04,</i>
	<b>Практические занятия.</b> Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор		

согнув ноги.	толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		<i>OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол.		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.2.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.		
<b>Тема 2.3.</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.		
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементовизученных на уроках.		
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	<i>OK1-</i>

Судейство в волейболе.	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.		<i>OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел3.</b> Силовая подготовка		<b>2</b>	
<b>Тема 3.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
<b>Раздел 4.</b> Спортивные игры – баскетбол		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия.</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 4.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		

<b>Тема 4.3.</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	4	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
<b>Тема 4.4.</b> Судейство в баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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)		
<b>Раздел №5</b> Лыжная подготовка.		<b>12</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Катание на лыжах в свободное время.		
<b>Тема 5.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Катание на лыжах в свободное время.		
<b>Тема 5.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.		
<b>Тема 5.4.</b> Техника спуска с горы и торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
<b>Тема 5.5.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
<b>Разделб.</b> Силовая подготовка		<b>4</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	<i>ОК1-ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка отработанных на уроках упражнений.		

Тема 6.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. <b>Дифференцированный зачёт.</b>	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
<b>Всего:</b>		<b>56</b>	

## 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика.		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика <b>Практические занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>



воспитания.			
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол.		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Техника безопасности. Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементов изученных на уроках.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Тема 2.2.</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементов изученных на уроках.	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>
<b>Тема 2.3.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты	2	<i>ОК1- ОК04, ОК8</i>

	в учебно-тренировочной игре.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Отработка элементов изученных на уроках.		
<b>Тема 2.4.</b> Судейство в волейболе. Подведение итогов по разделу волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.	2	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 3</b> Спортивные игры – баскетбол	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка отработанных на уроках упражнений.	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия.</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 3.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> 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	<i>OK1-OK04, OK8</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
<b>Тема 3.3.</b> Техника приёмов, перехват	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против	2	<i>OK1-</i>

приёмов, применяемых против бросков.		бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.		<i>OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
<b>Тема</b> Судейство баскетбол.	<b>3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	в	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	<i>OK1- OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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)		
			<b>2</b>	
<b>Раздел №4</b> <b>Силовая</b> <b>подготовка</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Упражнение силу	на	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
		<b>Практические занятия:</b> Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	<i>OK1- OK04, OK8</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка отработанных на уроках упражнений.		
<b>Тема 4.2.</b> Проверка качеств	силовых	<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. <b>Дифференцированный зачёт.</b>	2	<i>OK1- OK04, OK8</i>

<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
	<b>Всего:</b>	<b>28</b>

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - 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);
  - поднятие 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:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона. 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:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура, 2017, [Электронный ресурс] - <http://www.academia-moscow.ru/> - ЭБС ООО ОИЦ «Академия».

##### **Дополнительные источники:**

##### **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.mosport.ru>\_\_

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p><i>OK1-OK04, OK8</i></p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> <li>- Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> </ul>	<p><i>OK1-OK04, OK8</i></p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждый выполненный норматив, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>

<p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На входе – начало учебного года, семестра;</li> <li>- На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</li> </ul> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
---	--	---