

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»

Специальность:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация – разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области «Борский агропромышленный техникум».

Разработчик:

Т.В. Жукова – руководитель физического воспитания

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 «Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------------------------------|---|--|
| ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, 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 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 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 178 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 174 |
| самостоятельная работа | - |
| промежуточная аттестация | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|---------------|------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности. | Содержание учебного материала | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Охрана труда на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. | 1 | |
| | 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м., 60 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 4. Эстафетный бег 4x100. | 1 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 1 | |
| | 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл). | 1 | |
| | 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 1 | |
| | 4. Техника бега на дистанции: девушки - 2000 м., юноши - 3000 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 5. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. | 1 | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: 1000 м. – девушки, 1000 м. – юноши. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------------------------------|
| разбега. Метание снарядов. | 2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. | 1 | 08. |
| | 3. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники метания гранаты: девушки- 500 гр., юноши- 700 гр., контрольный норматив. | 1 | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол | | 12 | |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. | 1 | |
| | 2. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 1 | |
| | 3. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 1 | |
| | 4. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. | 1 | |
| | 5. индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 1 | |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1.Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. | 1 | |
| | 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. | 1 | |
| | 3. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 1 | |
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика | | 8 | |
| Тема 4.1. | Практические занятия | 8 | ОК 03, ОК |

| | | | |
|--|---|-----------|------------------------------------|
| Легкоатлетическая гимнастика. | 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 1 | 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 2. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики. | 1 | |
| | 3. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики. | 1 | |
| | 4. Подтягивания в висе. Выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. | 1 | |
| | 5. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 6. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 7. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 8. Выполнение контрольных нормативов. Зачёт. | 1 | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 15 | |
| Тема 5.1. Лыжная подготовка. | Практические занятия | 15 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Совершенствование одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. | 1 | |
| | 2. Совершенствование одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. | 1 | |
| | 3. Совершенствование попеременных лыжных ходов. | 1 | |
| | 4. Совершенствование попеременных лыжных ходов. | 1 | |
| | 5. Совершенствование коньковых ходов: полуконьковый и коньковый ход. | 1 | |
| | 6. Совершенствование коньковых ходов: полуконьковый и коньковый ход. | 1 | |
| | 7. Передвижение по пересечённой местности. | 1 | |
| | 8. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| | 9. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 1 | |
| | 10. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 1 | |
| | 11. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). | 1 | |
| | 12. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | 1 | |
| | 13. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| | 14. Прохождение дистанции до 500 метров. | 1 | |
| 15. Сдача учебных нормативов. Зачет. | 1 | | |
| Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол. | | 14 | |

| | | | | |
|---|--|--|------------------------------------|------------------------------------|
| Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. | |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 1 | | |
| | 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 1 | | |
| | 3. Учебная игра. | 1 | | |
| Тема 6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | 1 | | |
| | 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага- бросок». | 1 | | |
| Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. | |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 | | |
| | 2. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу | 1 | | |
| | 3. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 1 | | |
| Тема 6.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. | |
| | 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | 1 | | |
| | 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 1 | | |
| | 3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо. | 1 | | |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 15 | | |
| | Тема 7.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | | 1. Охрана труда на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. | 1 | |
| | | 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 1 | |
| | | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м.,60 м., контрольный норматив. | 1 | |
| 4. Эстафетный бег 4x100. | | 1 | | |
| 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 1 | | | |

| | | | |
|---|---|----------|------------------------------------|
| Тема 7.2. Бег на длинные дистанции. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 1 | |
| | 2. Техника бега по дистанции (беговой цикл). | 1 | |
| | 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 1 | |
| | 4. Техника бега на дистанции: девушки - 2000 м., юноши- 3000 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 5. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. | 1 | |
| Тема 7.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Практические занятия | 5 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. | 1 | |
| | 2. Выполнение контрольных нормативов: 1000 м. – девушки, 1000 м. – юноши. | 1 | |
| | 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. | 1 | |
| | 4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 1 | |
| | 5. Совершенствование техники метания гранаты: девушки- 500 гр., юноши- 700 гр., контрольный норматив. Зачет. | 1 | |
| Раздел 8. Легкая атлетика | | 9 | |
| Тема 8.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Охрана труда на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Эстафетный бег 4x100. | 1 | |
| | 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м.,60 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 8.2. Бег на длинные дистанции | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 1 | |
| | 2. Техника бега на дистанции: девушки - 2000 м., юноши- 3000 м., контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 8.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 1000 м. – девушки, 1000 м. – юноши. | 1 | |
| | 2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 1 | |

| | | | |
|---|--|----------|------------------------------------|
| | 3. Совершенствование техники метания гранаты: девушки- 500 гр., юноши- 700 гр., контрольный норматив. | 1 | |
| Раздел 9. Спортивные игры. Волейбол | | 8 | |
| Тема 9.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | 1 | |
| | 2. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 1 | |
| Тема 9.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 9.3. Техника прямого нападающего удара. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 9.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. | 1 | |
| | 2. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. | 1 | |
| Раздел 10. Легкоатлетическая гимнастика | | 7 | |
| Тема 10.1. Легкоатлетическая гимнастика. | Практические занятия | 7 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 1 | |
| | 2. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики. | 1 | |
| | 3. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики. | 1 | |
| | 4. Подтягивания в висе. Выполнения упражнений для мышц брюшного пресса. | 1 | |
| | 5. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 6. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 7. Выполнение контрольных нормативов. Зачет. | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------------------------------|
| Раздел 11. Лыжная подготовка | | 10 | |
| Тема 11.1. Лыжная подготовка. | Практические занятия | 10 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Совершенствование одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. | 1 | |
| | 2. Совершенствование попеременных лыжных ходов. | 1 | |
| | 3. Совершенствование коньковых ходов: полуконьковый и коньковый ход. | 1 | |
| | 4. Передвижение по пересечённой местности. | 1 | |
| | 5. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| | 6. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 1 | |
| | 7. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). | 1 | |
| | 8. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | 1 | |
| | 9. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| 10. Прохождение дистанции до 500 метров. Сдача учебных нормативов. | 1 | | |
| Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол. | | 10 | |
| Тема 12.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 1 | |
| | 2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 1 | |
| Тема 12.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | 1 | |
| | 2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». | 1 | |
| Тема 12.3. Техника выполнения штрафного броска, | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК |
| | 1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | 1 | |

| | | | |
|--|--|----------|------------------------------------|
| ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | 2. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 1 | 08. |
| Тема 12.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | 1 | |
| | 2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 1 | |
| | 3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 1 | |
| | 4. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 1 | |
| Раздел 13. Легкая атлетика | | 9 | |
| Тема 13.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Практические занятия | 4 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 1 | |
| | 2. Эстафетный бег 4x100. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м.,60 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | | |
| Тема 13.2. Бег на длинные дистанции. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 1 | |
| | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 1 | |
| | 3. Техника бега на дистанции: девушки - 2000 м., юноши- 3000 м., контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 13.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 1000 м. – девушки, 1000 м. – юноши. | 1 | |
| | 2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники метания гранаты: девушки- 500 гр., юноши- 700 гр., контрольный норматив. Зачет. | 1 | |
| Раздел 14. Легкая атлетика | | 8 | |
| Тема 14.1. Бег на | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК |

| | | | |
|--|---|----------|------------------------------------|
| короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 1. Охрана труда на занятиях Л/а. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Эстафетный бег 4х100. | 1 | 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 2. Совершенствование техники бега на дистанции 30 м.,60 м., контрольный норматив. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 14.2. Бег на длинные дистанции. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 1 | |
| | 2. Техника бега на дистанции: девушки - 2000 м., юноши- 3000 м., контрольный норматив. | 1 | |
| Тема 14.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Практические занятия | 3 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольных нормативов: 1000 м. – девушки, 1000 м. – юноши. | 1 | |
| | 2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники метания гранаты: девушки- 500 гр., юноши- 700 гр., контрольный норматив. | 1 | |
| Раздел 15. Спортивные игры. Волейбол | | 8 | |
| Тема 15.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | 1 | |
| | 2. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Отработка тактики игры. | 1 | |
| Тема 15.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 15.3. Техника прямого нападающего удара. | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| | 2. Отработка техники прямого нападающего удара и приёма после неё. | 1 | |
| Тема 15.4. Совершенствование техники владения | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК |
| | 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. | 1 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------------------------------------|
| волейбольным мячом. | 2. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. | 1 | 08. |
| Раздел 16. Легкоатлетическая гимнастика | | 8 | |
| Тема 16.1. Легкоатлетическая гимнастика. | Практические занятия | 8 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 1 | |
| | 2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. | 1 | |
| | 3. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики | 1 | |
| | 4. Строевые упражнения. ОРУ. Совершенствование техники и элементов акробатики | 1 | |
| | 5. Подтягивания в висе. Выполнения упражнений для мышц брюшного пресса | 1 | |
| | 6. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| | 7. Прыжок ч/з козла. Акробатическая комбинация. | 1 | |
| 8. Выполнение контрольных нормативов. Зачет. | | 1 | |
| Раздел 16. Лыжная подготовка | | 9 | |
| Тема 16.1. Лыжная подготовка. | Практические занятия | 9 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08. |
| | 1. Совершенствование одновременных ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. | 1 | |
| | 2. Совершенствование попеременных лыжных ходов. | 1 | |
| | 3. Совершенствование коньковых ходов: полуконьковый и коньковый ход. | 1 | |
| | 4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 1 | |
| | 5. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). | 1 | |
| | 6. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | 1 | |
| | 7. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| | 8. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. | 1 | |
| 9. Сдача учебных нормативов. | | 1 | |
| Раздел 17. Спортивные игры. Баскетбол. | | 10 | |
| Тема 17.1. Техника выполнения ведения | Практические занятия | 2 | ОК 03, ОК 04, ОК 05, |
| | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 1 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;

щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Лыжная база с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);

технические средствами обучения: выносные колонки, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеются печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0.

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2.

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3.

Электронные издания

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984>

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174985>

7. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

8. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491838>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| Знания: | | |
| <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |
| Умения: | | |
| <p>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> | <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, принятие нормативов. Зачёт.</p> |