

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

Утверждаю:
Зам. директора по учебной работе
_____ Занова Т.С.
«08» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура

2023г

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы по данной общеобразовательной дисциплине, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29.09.2022 г.)

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК

Разработчики:

Кляпиков В.А. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск.

Тарицин Е.О. преподаватель физической культуры ГБПОУ «Южно-Уральский государственный колледж» г. Челябинск

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «ФК и БЖД»
Протокол № 9 от «09» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по *профессии специальности* 38.02.04 Коммерция (по отраслям) Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать - устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения; - переносить знания в познавательную и практическую области; - интегрировать знания из различных предметных областей; 	<ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; 	
ОК 08	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

¹ Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	2
в том числе в форме практической подготовки	-
лабораторные занятия	-
в том числе в форме практической подготовки	-
практические занятия	116
в том числе в форме практической подготовки	20
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (по заочной форме)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лекции	2
в том числе в форме практической подготовки	-
лабораторные занятия	-
в том числе в форме практической подготовки	-
практические занятия	-
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	234
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	234
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретический раздел			4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Основное значение ППФП.	Содержание учебного материала		
	1.	Современное состояние здоровья молодежи. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Назначение ППФП- направленное развитие психических и физических качеств человека, требования к которым предъявляет конкретная профессиональная деятельность. (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ на внимание	2
Раздел 2. Легкая атлетика			36
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Техника низкого старта. Старт - бег по дистанции – вираж - финиширование (П/П 2 ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2
Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна. (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-

	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Повторить последовательность беговых упражнений	2
Тема 2.3. Совершенствование техники переменного и повторного бега	Содержание учебного материала		
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения. (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты движения	2
Тема 2.5. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала		
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Бег на дистанции: 500м; 1000м; Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие координации движения	2
Тема 2.6. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала		
	1	Бег на дистанции 1500 м. Общеразвивающие и специальные упражнения	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		

	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2
Тема 2.7. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		
	1	Техника бега. Дистанция 2000 м. ОРУ и специальные упражнения (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс маховых упражнений	2
Тема 2.8. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Техника высокого старта. Работа рук. Ритм дыхания. Дистанция 3000м (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2
Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения для овладения прыжка в длину с места (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие силовых способностей	2
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			24
Тема 3.1. Совершенствование специальной и физической подготовки волейболиста	Содержание учебного материала		
	1	Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом. (П/П 2 ч)	
	Лабораторные работы		-

Отформатировано: Цвет шрифта: Черный

	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Правила игры	2
	Содержание учебного материала		
Тема 3.2. Совершенствование техники верхней и нижней передачи	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2
	Содержание учебного материала		
Тема 3.3. Совершенствование техники приема мяча.	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2
	Содержание учебного материала		
Тема 3.4. Совершенствование техники подачи: нижние, верхние, боковые.	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	2
	Содержание учебного материала		
Тема 3.5. Совершенствование техники нападающего удара	1	Выполнение подводящих упражнений на месте и в прыжке, в различных перестроениях и в игровых ситуациях	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс силовых упражнений	2
	Содержание учебного материала		

Тема 3.6. Зачет	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Подготовка организма к сдаче зачет	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2
Раздел 4. Лыжная подготовка			28
Тема 4.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу. (П/П 2ч)	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменного двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений для развития координации движения	2
Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала		
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2
Тема 4.4. Совершенствование	Содержание учебного материала		

техники подъемов	1	Преодоление препятствия стилем «Елочка» и «Лесенка»	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2
Тема 4.5. Совершенствование техники спусков	Содержание учебного материала		
	1	Положение лыжника при спуске	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
Тема 4.6. Совершенствование техники торможения и поворотов	1	ОРУ на силовую выносливость	2
	Содержание учебного материала		
	1	Виды торможения: лыжами, палками и падениям. Подобрать участок дистанции для выполнения торможения поворота на лыжах в дистанции: поворот переступанием. Выполнять в зависимости от ситуации. Преодолеть препятствия на склонах, где встречаются бугры, ямы, уступы, впадины.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
Тема 4.7 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала		
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.	1	ОРУ на верхние конечности	2
			28

Тема 5.1. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала		
	1	Ведение мяча разными способами	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2
Тема. 5.2. Совершенствование техники ловли мяча.	Содержание учебного материала		
	1	Ловля мяча в прыжке, в движении	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2
Тема 5.3. Совершенствование техники передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Передача мяча на месте, в движении	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2
Тема 5.4. Совершенствование техники броска мяча в корзину	Содержание учебного материала		
	1	Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2
Тема 5.5. Совершенствование	Содержание учебного материала		

техники передвижения с мячом	1	. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест используя технические приемы: рывки, повороты и остановки.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на растяжку	2
Тема 5.6. Совершенствование техники поворотов с мячом	Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения с поворотами	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на пресс	2
Тема 5.7. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		
	1	Игра по правилам	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Правила игры	2
Раздел 6. Гимнастика			8
Тема 6.1. Организующие команды и приемы.	Содержание учебного материала		
	1	Перестроения на месте и в движении. Организующие команды. Повороты	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2
Тема 6.2. Упражнения на низкой и средней перекладине.	Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения на средней и низкой перекладине	

	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		2
	1	Силовые упражнения	
Раздел 7. Виды спорта по выбору			8
Тема 7.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	1	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2
Тема 7.2. Зачет	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Сдача нормативов	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2
2 год обучения			
Раздел 1. Легкая атлетика			16
Тема 1.1. Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП	Содержание учебного материала		
		Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.	
	Практическая подготовка		2
	Практические занятия		-
	Контрольные работы		-

	Самостоятельная работа обучающегося		-
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции – закрепление материала	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, Сдача нормативов 100 м.	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дистанция 200м	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, Сдача нормативов 200 м.	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Дистанция 400 м	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 800м	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2

	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкость	
Тема 1.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 3000м	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	
Тема 1.6. Совершенствование техники толкания ядра	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Отжимание 5х25раз	
Тема 1.7. Кроссовая подготовка – закрепление материала	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Кросс 500 м., 1000 м.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	
Тема 1.8. Совершенствование прыжка в длину с места	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-

	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)			10
Тема 2.1. Совершенствование техники нижней и верхней передачи	Содержание учебного материала		
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	
Тема 2.2. Подачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	
Тема 2.3. Нападающий удар - совершенствование	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	
Тема 2.4. Правила игры. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Правила игры	

	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	
Тема 2.5. Зачет.	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Сдача норматива	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		-
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	
Раздел 3. Лыжная подготовка			18
Тема 3.1. Совершенствование техники попеременно - двухшажным ходом.	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Специальные упражнения. Передвижения на лыжах попеременно - двухшажным ходом.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на развитие силовой выносливости	2
Тема 3.2. Совершенствование одновременно-бесшажного и одношажного лыжного хода.	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Передвижение на лыжах одновременно-бесшажным и одношажным лыжным ходом.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		

	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости	2
Тема 3.3. Техника конькового хода: одновременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный двухшажный ход.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на развитие координации	2
Тема 3.4. Техника конькового хода: одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники конькового хода: одновременный одношажный ход	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на развитие выносливости	2
Тема 3.5. Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».	Содержание учебного материала		
	1	Изучение техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая опора на палки.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Отжимание от пола 10x5	2
Тема 3.6. Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка».	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники подъем на гору способом «переступание», «елочка». Большая опора на палки.	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		

	1	Пресс 30х4	2
Тема 3.7. Прохождение дистанции коньковым ходом 3км, 5км	Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции различным ходом 3км и 5км	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ на заднюю поверхность бедра	2
Тема 3.8. Прохождение дистанции классическим стилем 3км, 5км	Содержание учебного материала		
	1	Прохождение дистанции классическим стилем 3км и 5 км	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ с наклонами	2
Тема 3.9. Лыжная эстафета 4х1000м	Содержание учебного материала		
	1	Лыжная эстафета	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс ОРУ	
Раздел 4. Гимнастика			2
Тема 4.1. Упражнения в парах	Содержание учебного материала		
	1	Специальные упражнения в парах	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-

	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ для отводящих мышц бедра	2
Раздел 5. Виды спорта по выбору			4
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2
Тема 5.2. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала		
	1	ОРУ. Сдача нормативов	
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		2
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающегося		
	1	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса	2

Отформатированная таблица

Отформатировано: Заголовок 5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал
Гимнастический зал
Лыжная база

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыже хранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва : Издательский дом Академия, 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 – Текст : непосредственный
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 02.08.2021).
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. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
— URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 02.08.2021).

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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>На практических занятиях: Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в надлежащем темпе, легко и точно. Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается скованность движений. Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведшие к неуверенному или напряженному выполнению. Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, неточно.</p> <p>Письменных и устных ответов: Оценка «5» - высказывается за ответ, в котором обучающийся демонстрирует понимание изученного материала, логично его излагает, приводя примеры из практики и своего опыта. Оценка «4» - высказывается за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «3» -</p>	Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Дифференцированный зачет

	<p>выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания на своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.</p>	
--	--	--

УТВЕРЖДАЮ

/И.О. Фамилия/
« ____ » _____ 20__ г.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

(наименование дисциплины / модуля)

по направлению подготовки / специальности / профессии

(код и наименование направления подготовки / специальности / профессии)

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В примерную/рабочую программу УД вносятся следующие изменения:

Номер изменения	Раздел примерной/рабочей программы (пункт)	Номера листов			Основание для внесения изменений
		заменен -ных	новых	аннули- рованн ых	

Рассмотрен на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

(должность)

(подпись)

(И.О. Фамилия)