

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по УМР
_____ С.А. Косова
«___» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности: **13.02.01 Тепловые электрические станции**

2 - 4 курсов.

Шатура
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) по специальности программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ)

Специальность: **13.02.01 Тепловые электрические станции**

Одобрено

цикловой комиссией преподавателей дисциплины

Физическая культура

«___» _____ 2024___ г.

Председатель: _____ А.А. Старостин.

Разработчики:

Евстратов А.Н. – преподаватель общеобразовательных дисциплин высшей категории-

Старости А.А.- Руководитель физического воспитания-

Рецензенты:

Внутренний _____ Н.В. Еркина, методист ГБПОУ МО «ШЭТ»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности : **13.02.01 Тепловые электрические станции**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-11.

При реализации программы могут применяться дистанционные образовательные технологии с применением электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК3,8	Умения	Знания
ОК3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	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
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	160
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>самостоятельная работа</i>	
промежуточная аттестация	12

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенции, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	ОК 3,8 ЛР 9
Раздел 1	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
	2 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	2	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Футбол.	2	
	2.Кросс 1500м. Футбол.	2	
	3.Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Футбол.	2	
	4Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
	5.Совершенствование техники спринтерского бега -400м. Футбол.		
	6.Совершенствование техники бега на средние дистанции - 1000 м.(юн), 800м. (дев.) Футбол.	6	
	7.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол.		
Тема 4. Гимнастика и спортивные игры	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в упоре. Размахивание в упоре на брусках, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусках в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке.		

	Составление комбинаций из упражнений для низкой перекладины, брусьев, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия:	8	
	1. Т.Б. Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Волейбол.	2	
	2. Совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Волейбол.	2	
	3. Совершенствование элементов и комбинаций на высокой перекладине и гимнастических брусьях. Волейбол.	2	
	4.Зачёт	2	
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2	
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	Итого:	24	
2 курс 2 семестр			
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		

	Практические занятия:	14
	1. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка» Подбор лыж. Техника лыжных ходов. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2
	2. Совершенствование техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Бег 1.5км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2
	3. Совершенствование техники лыжных ходов. Классическим ходом . Попеременный двухшажный ход. Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2
	4. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2
	5. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременного одношажного хода Бег -3 км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2
	7. Совершенствование и техники одновременного двухшажного конькового хода Бег -5 км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры	2
	Примерная тематика самостоятельной работы:	2
Тема 8. Акробатика. Волейбол.	Катание на лыжах, в свободное время.	
	Содержание учебного материала:	6
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	
	1. Совершенствование и акробатической комбинации. Волейбол.	2
	2. Совершенствование акробатической комбинации. Волейбол.	2

	3. Совершенствование акробатической комбинации. Волейбол.	2	
Тема 7. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия:	8	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой и баскетболом. Тренажерный зал. Упражнения с гантелями. Баскетбол.	2	
	2. Тренажерный зал. Упражнения со штангой. Баскетбол	2	
	3. Тренажерный зал. Упражнения со штангой. Баскетбол	2	
	4. Тренажерный зал. Занятия на тренажерах. Баскетбол	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		
	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	16	ОК 3,8 ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Футбол.	2	

	2. Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Футбол.	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега -400м. Футбол.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции -800м.(дев.) и 1000 м.(юн)	2	
	5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
	6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Футбол.	2	
	7.Совершенствование техники бега на средние дистанции -2000м.(дев.) и 3000м.(юноши) Футбол.	2	
	8. Дифференцированный зачёт.	2	
	Всего:	70	
	3 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	12	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Футбол.	2	
	2. Кросс 1500м. Футбол.	2	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега - 100м. Футбол.	2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега -400м. Футбол.	2	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции - 1000 м.(юн), 800м. (дев.) Футбол.	2	
	6. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
Тема 2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Строевые и дыхательные упражнения. Кроссовый бег, техника высокого старта. Техника начального бега. Совершенствование техники преодоления подъёмов и спусков в кроссовом беге. Распределения сил по дистанции в кроссе. Финиширование.		
	Практические занятия:	6	
	1.ТБ. Высокий старт. Кросс-3 км.	2	
	2.Распределение сил. Кросс-4 км.	2	
	3.Подъемы и спуски. Кросс-5 км.	2	
Тема 4. Гимнастика и	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в		

спортивные игры	упоре. Размахивание в упоре на брусьях, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусьях в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке. Составление комбинаций из упражнений для низкой перекладины, брусьев, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения.		
	Практические занятия:	8	
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой и волейболом. Упражнения на снарядах.	2	
	2. Совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Волейбол.	2	
	3. Совершенствование техники лазания по канату. Волейбол.	2	
	4. Совершенствование элементов и комбинаций на гимнастических брусьях. Волейбол.	2	
Тема 3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала.		
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	Практические занятия:	6	
	1.Т.Б. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2	
	2.Круговая. Борьба. Сгибание рук в упоре лёжа. Волейбол.	2	
	3.Зачёт	2	
	Итого:	32	ОК 3,8 ЛР 9
	3 курс 2 семестр		
Тема 5.	Содержание учебного материала.		
	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		

Лыжная подготовка	Одновременны бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
	Практические занятия:	10	
	1. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка» Подбор лыж. Техника лыжных ходов. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	2. Закрепление техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Бег 1.5км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	3. Закрепление техники лыжных ходов. Классическим ходом . Попеременный двухшажный ход. Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2	
	4. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2	
	5. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременного двухшажного хода Бег -4 км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры	2	
Тема 4. Гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусьях. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в упоре. Размахивание в упоре на брусьях, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусьях в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднятие прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке. Составление комбинаций из упражнений для низкой		

	перекладины, брусьев, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия:	6	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой и волейболом. Упражнения на снарядах.	2	
	2. Совершенствование техники работы на гимнастических снарядах. Футбол.	2	
	3. Совершенствование техники работы на гимнастических снарядах. Футбол.	2	
Тема 7. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные		

	действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия:	8	
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой и баскетболом. Тренажерный зал. Упражнения с гантелями. Баскетбол.	2	
	2. Тренажерный зал. Упражнения со штангой. Баскетбол	2	
	3. Тренажерный зал. Упражнения со штангой. Баскетбол	2	
	4. Тренажерный зал. Занятия на тренажерах. Баскетбол	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Практические занятия:	10	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники спринтерского бега - 100м. Футбол..	2	
	2. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
	3. Совершенствование техники бега на средние дистанции - 1000 м.(юн), 800м. (дев.) Футбол.	2	
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции -2000м.(дев.) и 3000м. (юноши) Футбол.	2	
	5. Дифференцированный зачет.	2	
	Всего:	66	
	4 курс 1 семестр		
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.		
	Практические занятия:	8	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Закрепление техники бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Футбол.	2	
	2. Закрепление техники спринтерского бега - 100м. Футбол.	2	
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Футбол.	2	
	4. Закрепление техники бега на средние дистанции -2000м.(дев.) и 3000м. (юноши) Футбол.	2	
Тема 3.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		

Общая физическая подготовка и спортивные игры.	Практические занятия:	4	
	1.Т.Б. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Волейбол.	2	
	2.Зачёт	2	
	2 семестр		ОК 3,8 ЛР 9
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		
	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременны бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
	Практические занятия:	12	
	1. Техника безопасности на уроках «Лыжная подготовка» Подбор лыж. Техника лыжных ходов. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	2. Закрепление техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Бег 1.5км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	
	3. Закрепление техники лыжных ходов. Классическим ходом . Попеременный двухшажный ход. Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2	
	4. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход Бег -2 км. Коньки. Тактика бега по дистанции.	2	
	5. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременного одношажного хода Бег -3 км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры.	2	

	6. Закрепление техники лыжных ходов. Одновременного двухшажного хода Бег -4 км. Коньки. Техника катания на коньках. Подвижные игры	2	
Тема 7. Атлетическая гимнастика и спортивные игры.	Содержание учебного материала.		ОК 3,8 ЛР 9
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Практические занятия:	12	
	1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой и баскетболом. Тренажерный зал. Упражнения с гантелями. Баскетбол.	2	
	2. Тренажерный зал. Упражнения со штангой. Баскетбол	2	
	3. Тренажерный зал. Упражнения с гирей. Баскетбол	2	
	4. Тренажерный зал. Занятия на тренажерах. Баскетбол	2	
	5. Тренажерный зал. Занятия на тренажерах. Баскетбол	2	
	6. Дифференцированный зачёт.	2	
	Итого:	36	
ВСЕГО:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проводится в универсальном спортивном зале, в тренажёрном зале. На открытом стадионе широкого профиля; оборудованным раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

Для военно-прикладной подготовки: лазерный тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- 3.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Дополнительные источники:

- 1.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
- 2.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
- 3.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 4.Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
- 5.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
умения: - 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)	«Отлично» - Все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - Все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно», Большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки - Защита реферата - Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания - Решение ситуационной задачи
знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«Неудовлетворительно» - Выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	

• Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения		
---	--	--

