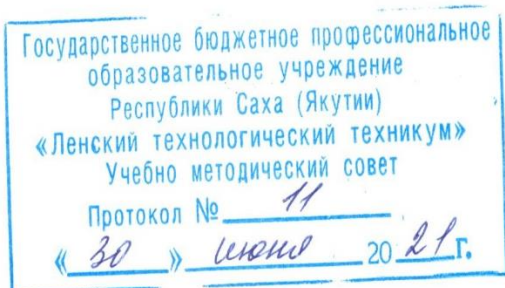


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 01.11.2023 11:57:18  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки РС (Я)  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



**Рабочая программа дисциплины**  
**ОДБ.01 Физическая культура**  
**Основной профессиональной образовательной программы подготовки**  
**квалифицированных рабочих, служащих по профессии**  
**18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»**

Форма подготовки очная

## Аннотация программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров»**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 года № 917 и с учетом программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций ФГАУ «ФИРО». Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

### Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

### Разработчик:

**1. Сокольников Дмитрий Андреевич, руководитель физической культуры**  
Ф.И.О полностью, ученая степень, звание, должность, категория.

Рассмотрена и рекомендована предметно – цикловой комиссией «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 9 «26» июня 2021 г.

Председатель ПЦК Аму | Антонова И.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины                | 4  |
| 2 | Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины | 6  |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины                       | 18 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины   | 20 |

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.01 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС 18.01.27 «Машинист технологических насосов и компрессоров», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 года № 917.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной профессии, имеющими государственную аккредитацию по профессиональной подготовке.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** общеобразовательный цикл.

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

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

#### **Основы знаний по физической культуре:**

- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

#### **Спортивные игры:**

##### **Баскетбол**

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять броски и передачи;
- владеть техникой ведения мяча;
- уметь выполнять длинные передачи;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

##### **Волейбол**

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

##### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- выполнять построения и перестроения;
- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;

- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;
- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.
- выполнять длинный кувырок с места и разбега;
- комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;
- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.

#### **Легкая атлетика:**

- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на результат;
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;
- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;

#### **Лыжная подготовка:**

- уметь выполнять технику четырехшажного хода;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- выполнять переходы с хода на ход;
- уметь преодолевать контруклон;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.

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

#### **Основы знаний по физической культуре:**

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю Олимпийского движения;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;

#### **Спортивные игры:**

##### **Баскетбол**

- знать и выполнять правила игры;

##### **Волейбол**

- знать и выполнять правила игры;

##### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;

##### **Легкая атлетика:**

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробежать на результат Д – 500м, М – 800м);
- знать технику выполнения эстафетного бега.

**Лыжная подготовка:**

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;
- знать технику конькового хода.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;  
самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

## 2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <i>256</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <i>171</i>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия (в том числе контрольные работы)  | <i>171</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | <i>85</i>          |
| в том числе:   | <i>55</i>          |
| 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. |                    |
| 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).                                      | <i>10</i>          |
| 3.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | <i>10</i>          |
| 4.Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | <i>10</i>          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: зачетов, дифференцированного зачета.</i>  |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |             |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Основы знаний   | Практические занятия: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийское движение. ОРУ в движении. Эстафеты.  | 2           | 2                |
|  | Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.         | 5           | 3                |
| <b>Тема 1.2</b><br>Техника спринтерского бега<br>Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон. | Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с опорой. Скоростной бег на отрезках до 70м. Стартовый разгон на отрезках 10-15м. Развитие скоростных качеств.              | 2           | 2                |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.      | 5           | 3                |
| <b>Тема 1.3</b><br>Техника спринтерского бега.<br>Низкий старт. Финиширование                      | Практические занятия: ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт на отрезках 10м, 20м, 30м. Финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.                       | 2           | 2                |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.      | 5           | 3                |
| <b>Тема 1.4</b><br>Техника спринтерского бега.<br>Низкий старт.                                    | Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | 2           | 2                |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение   | 5           | 3                |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.   |   |   |
| <b>Тема 1.5</b><br>Техника длительного бега.<br>Чередующий бег.    | Практические занятия: ОРУ в движении. Чередующий бег 2000м (Д), 3000м (Ю). Развитие выносливости. Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты. Основы обучения двигательным действиям.                        | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.6</b><br>Техника длительного бега.<br>Равномерный бег    | Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.                                 | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.7</b><br>Техника длительного бега.<br>Длинные дистанции. | Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Бег 1000м (Д), 1500м (Ю) на результат. Прыжковые упражнения со скакалкой. Развитие выносливости.  | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.8</b><br>Техника метания гранаты (250 гр) с места        | Практические занятия: Бег в равномерном темпе 8 мин. ОРУ на месте для плечевого пояса. Техника метания гранаты с места. Правильность выполнения замаха. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения   | 5 | 3 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | физических упражнений.   |   |   |
| <b>Тема 1.9</b><br>Техника эстафетного бега.<br>Правила передачи палочки.      | Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки на отрезки 10м. Беговые эстафеты 4x300м, 4x400м. Развитие скоростных качеств.                         | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.10</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». Разбег. | Практические занятия: ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Подбор разбега. Метание гранаты на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.11</b><br>Техника прыжка в длину (отталкивания и приземление)        | Практические занятия: ОРУ в беге и прыжках. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. Отталкивание. Метание гранаты с попаданием в 10м коридор. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.                  | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа:<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.                  | 5 | 3 |
| <b>Тема 1.12</b><br>Техника прыжка в длину с места и разбега.                  | Практические занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом». | 2 | 2 |
| <b>Тема 1.13</b><br>Техника метания малого мяча с места и разбега.             | Практические занятия: ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность с места и разбега. Развитие координационных способностей.                                      | 2 | 2 |
| <b>Тема 1.14</b>   | Практические занятия: Равномерный бег до 5м. ОРУ для рук и плечевого пояса в   | 2 | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Техника метания малого мяча.<br>Бросок набивного мяча                              | ходьбе. Метание малого мяча на дальность с места и разбега на результат. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, из положения сидя, ноги врозь. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м. Развитие координационных способностей.   |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры - баскетбол</b>                                       |  |   |   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Техника безопасности на уроках спортивных игр.                  | Практические занятия: Инструктаж по баскетболу. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.  | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.2</b><br>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе | Практические занятия: Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей   | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.3</b><br>Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении       | Практические занятия: Специальные беговые упражнения. Комбинация из элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей. | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.4</b><br>Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.      | Практические занятия: Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3.                                     | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | 2 | 3 |
| <b>Тема 2.5</b><br>Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.         | Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.   | 2 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.   | 2 | 3 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Тема 2.6</b><br>Техника передач и бросков в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Практические занятия: Сочетание приемов передвижений, поворотов и остановок. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.  | 2 | 2 |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  |   |   |   |
| <b>Тема 3.1</b><br>Основы знаний   | Практические занятия: Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Самостоятельные тренировки.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.2</b><br>Техника выполнения строевых приёмов и выполнение команд                         | Практические занятия: ОРУ в движении. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.3</b><br>Техника выполнения ОРУ на месте без предмета                                    | Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Выполнение ОРУ без предмета на месте и в движении. Последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте. Развитие координационных способностей   | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.4</b><br>Техника выполнения ОРУ на месте с предметом                                     | Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение ОРУ на месте с мячом (1кг). Правильность выполнения. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.5</b><br>Техника выполнения висов и упоров   | Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение висов на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа. Развитие силовых способностей.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.6</b><br>Техника выполнения опорных прыжков  | Практические занятия: Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в ходьбе. Прыжковые упражнения. Разучивание опорного прыжка: согнув ноги (Ю); боком с поворотом 90*. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 2 |
| <b>Тема 3.7</b><br>Техника выполнения акробатических упражнений                                    | Практические занятия: ОРУ в движении. СУ для развития гибкости. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д). Развитие гибкости и координационных способностей. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 2 | 2 |
| <b>Тема 3.8</b><br>Упражнения в равновесии   | Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ с предметом. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов,  | 2 | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | седов и упоров (Ю), Развитие чувства равновесия.   |   |   |
| <b>Тема 3.9</b><br>Техника выполнения силовых упражнений                        | Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ в ходьбе. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Выполнение акробатических элементов. Развитие силовых качеств. Упражнения для мышц пресса. | 2 | 2 |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>  |  |   |   |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основы знаний  | Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом Правила транспортировки пострадавшего.   | 1 | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.2</b><br>Техника попеременного двушажного хода                        | Практические занятия: Подводящие упражнения. Скользящий шаг без палок. Выполнение попеременного двушажного хода (отталкивание). Прохождение дистанции 2,5 км   | 1 | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.3</b><br>Техника выполнения одновременных ходов.                      | Практические занятия: Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.                       | 2 | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.4</b><br>Техника одновременного безшажного хода                       | Практические занятия: Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.               | 2 | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.5</b><br>Техника одновременного одношажного хода                      | Практические занятия: Подводящие упражнения. Выполнение одновременного безшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 – 50 м. П/и «Гонки с преследованием». Развитие общей выносливости.               | 2 | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.  | 2 | 3 |
| <b>Тема 4.6</b><br>Техника одновременного одношажного хода                      | Практические занятия: Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 – 25 м. Прохождение дистанции 3 км.    | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.7</b><br>Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | Практические занятия: Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. «Салки на лыжах».                         | 2 | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>Тема 4.8</b><br>Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.                  | Практические занятия: Прохождение дистанции 3 км изученными ходами. Выполнение перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения).                    | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.9</b><br>Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.           | Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук. Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Прохождение дистанции 3 км без учета времени.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.10</b><br>Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног. | Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода на отрезках 200-300м. Согласованность работы рук и ног. Специальные упражнения на склоне. «Салки на лыжах».                             | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.11</b><br>Техника попеременного четырёхшажного хода.                                   | Практические занятия: Выполнение попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции 3 км (Д), 5 км (М) изученными ходами. Развитие выносливости. | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.12</b><br>Техника выполнения конькового хода. Работа рук.                              | Практические занятия: Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.                   | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.13</b><br>Техника выполнения конькового хода. Работа ног.                              | Практические занятия: Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.                       | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.14</b><br>Техника выполнения конькового хода.  | Практические занятия: Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.15</b><br>Техника выполнения конькового хода. Координация движений                     | Практические занятия: Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2км изученными ходами.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.16</b><br>Техника преодоления контруклона  | Практические занятия: Прохождение дистанции 2 км с равномерной скоростью. Координация движений при преодолении контруклона. Упражнения на склоне (повороты, торможения). Развитие выносливости.            | 2 | 2 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>Тема 4.17</b><br>Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.    | Практические занятия: Специальные упражнения на отрезках 300-400м. Выполнение поворотов на месте и в движении. Упражнения на склоне. Торможения.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 4.18</b><br>Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | Практические занятия: Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лажках.  | 2 | 2 |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры - волейбол</b>  |   |   |   |
| <b>Тема 5.1</b><br>Основы знаний   | Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола. Учебная игра.   | 4 | 2 |
| <b>Тема 5.2</b><br>Техника передачи мяча сверху у сетки.                               | Практические занятия: Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 4 | 2 |
| <b>Тема 5.3</b><br>Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.                  | Практические занятия: Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 4 | 2 |
| <b>Тема 5.4</b><br>Техника приема мяча, отраженного сеткой.                            | Практические занятия: Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.                              | 4 | 2 |
| <b>Тема 5.5</b><br>Техника верхней прямой подачи. Нижняя прямая подача                 | Практические занятия: Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.                     | 4 | 2 |
| <b>Раздел 6. Спортивные игры - баскетбол</b>   |   |   |   |
| <b>Тема 6.1</b><br>Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила судейства    | Практические занятия: Инструктаж по ТБ № 34. Правила судейства, жесты судьи. Влияние спортивных игр на развитие скоростной выносливости.  | 2 | 2 |
| <b>Тема 6.2</b>  | Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком и шагом.  | 2 | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Техника передвижений, поворотов, остановок и стоек в баскетболе                          | Передачи мяча после ведения. Челночные эстафеты. Развитие координационных способностей.  |   |   |
| <b>Тема 6.3</b><br>Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении        | Практические занятия: Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках, с изменением скорости и направления. Передачи мяча на месте и в парах. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 2 | 2 |
| <b>Тема 6.4</b><br>Техника передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.     | Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра           | 4 | 2 |
| <b>Тема 6.5</b><br>Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении. | Практические занятия: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.                                       | 4 | 2 |
| <b>Тема 6.6</b><br>Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.     | Практические занятия: Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини-баскетбол.  | 4 | 2 |
| <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>   |  |   |   |
| <b>Тема 7.1</b><br>Техника безопасности на уроках легкой атлетике.                       | Практические занятия: Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Старты из различных исходных положений. Встречные эстафеты.  | 6 | 2 |
|  | Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).   | 2 | 3 |
| <b>Тема 7.2</b><br>Техника низкого старта.   | Практические занятия: Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Низкий старт, бег с ускорением 10–15м. Бег 30м на результат. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.   | 6 | 2 |



|   |   |     |   |
|---|---|-----|---|
|   | Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).  | 2   | 3 |
| <b>Тема 7.3</b><br>Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания  | Практические занятия: ОРУ в движении и на месте. Равномерный бег до 10 мин. Метание малого мяча в разновысокие цели. Бег 500м (Д), 800м (Ю) на результат. Развитие выносливости.  | 6   | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).  | 2   | 3 |
| <b>Тема 7.4</b><br>Техника метания гранаты с места (250гр).           | Практические занятия: Бег в равномерном темпе до 12 мин. ОРУ на месте. Метание гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние. Челночный бег 3x10м. Развитие силовой выносливости.                                | 6   | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).  | 2   | 3 |
| <b>Тема 7.5</b><br>Техника прыжка в длину с разбега способом «шагом». | Практические занятия: Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Прыжок в длину способом «шагом» с разбега 11-13 шагов на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и «Салки с мячом».          | 6   | 2 |
|   | Самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. (Лёгкая атлетика).  | 2   | 3 |
| <b>Тема 7.6</b><br>Техника эстафетного бега                           | Практические занятия: Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с разбега. Тактика эстафетного бега. Беговые эстафеты 4x100м, 4x200м. Развитие скоростных качеств.    | 6   | 2 |
| <b>Тема 7.7</b><br>Техника метания малого мяча на дальность с разбега | Практические занятия: ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег. Метание малого мяча на дальность и в цель, с места и разбега. Развитие координационных способностей.<br><b>Дифференцированный зачет.</b> | 6   | 2 |
|   | Всего:  | 256 |   |

### 3. Условия реализации учебной дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мяч волейбольный - 10 штук,
- мяч баскетбольный - 10 штук,
- мячи теннисные - 10 штук,
- турник - 1 штука,
- лыжи - 25,
- лыжные палки - 50,
- сетка волейбольная - 1 штука,
- гимнастический конь - 1,
- гимнастическая козел - 1,
- скакалки - 20,
- туристическая коврики - 20,
- гимнастические маты - 5,
- ворота мини-футбольные - 2,
- щиты баскетбольные - 2.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Бишаева А.А. «Физическая культура» - 2017 ОИЦ «Академия»,

3. Бишаева А.А. «Физическая культура» - Электронный учебник 2017 Академия-Медиа.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник» / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М., 2011,

2. Бишаева А.А. «Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2014.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» (СПО) - 2015 ООО «КноРус»,

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» - Учебник 2013 ООО «КноРус»,

5. Лях В.И. «Методика физического воспитания»,

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» - 2016 ОИЦ «Академия»,

7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И. «Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования» - М., 2010.

8. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. «Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. Пособие» - М., 2010. - (Бакалавриат).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

3. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

4. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

Промежуточной аттестацией по дисциплине является дифференцированный зачет.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять страховку и помощь во время занятий гимнастикой;</li> <li>- пользоваться простейшими способами самоконтроля.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять броски и передачи;</li> <li>- владеть техникой ведения мяча;</li> <li>- уметь выполнять длинные передачи;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.</li> <li>- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;</li> <li>- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;</li> <li>- выполнять прием мяча снизу;</li> <li>- уметь выполнять технико-тактические действия.</li> <li>- выполнять построения и перестроения;</li> <li>- уметь составлять и выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;</li> <li>- уметь выполнять разученные ранее висы и упоры;</li> <li>- выполнение опорных прыжков, набивные мячи 3-5 кг.</li> <li>- выполнять длинный кувырок с места и разбега;</li> <li>-комбинации с гимнастической скакалкой и обручами;</li> <li>- выполнять шаги и повороты, простейшие элементы в равновесии;</li> <li>- уметь самостоятельно составлять связки из 3 - 4 элементов.</li> <li>- уметь выполнять стартовые команды;</li> <li>- уметь пробегать 30м, 60м и 100м на</li> </ul> | <p>Накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, прыжков на скакалке; гранатометания.</li> <li>2.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ol> <p>Спортивные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</li> <li>2.Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>3.Оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> </ol> <p>Атлетическая гимнастика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</li> </ol> <p>Лыжная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения</li> </ol> |

|   |   |
|---|---|
| <p>результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;</li> <li>- уметь метать гранату (500г (Д) (700 (М) с места;</li> <li>- уметь равномерно пробегать 2000м (Д) и 3000м (Юн) на результат;</li> <li>- уметь выполнять технику четырехшажного хода;</li> <li>- выполнять повороты на месте переступанием;</li> <li>- выполнять переходы с хода на ход;</li> <li>- уметь преодолевать контруклон;</li> <li>- выполнять торможение «плугом»;</li> <li>- уметь проходить дистанцию 3 км (Д) и 5 км (Юн) на результат.</li> <li>- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;</li> <li>- знать историю Олимпийского движения;</li> <li>- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила игры;</li> <li>- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;</li> <li>- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 500м, М – 800м);</li> <li>- знать технику выполнения эстафетного бега.</li> <li>- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;</li> <li>- знать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов;</li> <li>- знать технику конькового хода.</li> </ul> | <p>поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> |
|---|---|

Разработчик:

Руководитель физического воспитания \_\_\_\_\_

Сокольников Д.А.