

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
Уральский лесотехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов
автомобилей"**

г. Екатеринбург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 156822, примерной рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (организация разработчик: Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ «Уральский лесотехнический колледж»)

Разработчик(и): преподаватель Тутынина Н.В.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом Уральского лесотехнического колледжа (протокол №1 от «30» августа 2023 года)

Председатель методического совета



В.О. Манилова
(Фамилия И.О.)

Рабочая программа утверждена директором Уральского лесотехнического колледжа

Директор



О.Е.Соловьева
(Фамилия И.О.)

«31» августа 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ) по учебному плану образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 - ОК11	<ul style="list-style-type: none">- 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)	<ul style="list-style-type: none">- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- Основы здорового образа жизни;- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)- Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	160
- лекции	4
- практические занятия	156
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме* зачеты/ дифференцированные зачеты	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
1.	Основы физической культуры		ОК 01-ОК11
1.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Лекции</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
2.	Легкая атлетика		ОК 01-ОК11
2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	18	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника прыжка в длину с места Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	
2.2.	Бег на длинные дистанции		ОК 01-ОК11
	<i>Содержание учебного материала</i>		

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
	<i>Практические занятия</i>		ОК 01-ОК11
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	16	
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника бега по дистанции	1	
2.3.	Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	16	ОК 01-ОК11
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника бега на средние дистанции.	1	
3.	Баскетбол		
3.1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		ОК 01-ОК11
	<i>Содержание учебного материала</i>	6	

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
	<i>Практические занятия</i> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК 01-ОК11
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
3.2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		
	<i>Содержание учебного материала</i>	6	ОК 01-ОК11
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
3.3.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		ОК 01-ОК11
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6	
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	5	ОК 01-ОК11
3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		
	<i>Содержание учебного материала</i>	6	

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
	<i>Практические занятия</i>		ОК 01-ОК11
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника владения баскетбольным мячом	2	
4.	Волейбол		
4.1.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	18	ОК 01-ОК11
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	ОК 01-ОК11
4.2.	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	4	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
4.3.	Техника прямого нападающего удара		

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	4	ОК 01-ОК11
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника прямого нападающего удара	1	
4.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	12	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ОК 01-ОК11
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника прямого нападающего удара	1	
5.	Легкоатлетическая гимнастика		
5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	6	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК 01-ОК11
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника коррекции фигуры	1	
6.	Лыжная подготовка		
6.1.	Лыжная подготовка <i>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В</i>		

№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах	Формируемые ОК и ПК
	<i>случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой /обучением катанию на коньках)</i>		
	<i>Содержание учебного материала Практические занятия</i>	48	
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.</p> <p>Передвижение по пересечённой местности.</p> <p>Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>Прыжки на лыжах с малого трамплина.</p> <p>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>Катание на коньках.</p> <p>Посадка.</p> <p>Техника падений.</p> <p>Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.</p> <p>Разгон, торможение.</p> <p>Техника и тактика бега по дистанции.</p> <p>Пробегание дистанции до 500 метров.</p> <p>Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону.</p> <p>Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>		
	Дифференцированные зачеты	4	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: большой игровой зал, малый игровой зал, зал борьбы и бокса, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами

Дворец спорта. Большой игровой зал.

Специальные помещения для проведения практических занятий:

Ворота (гандбольные, футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки, трибуны, электронное табло, теннисные столы, мячи (футбольные, баскетбольные, гандбольные), скакалки, медболы, коврики гимнастические, бадминтонные ракетки, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, теннисные ракетки, мячи, сетки, гимнастические маты.

Дворец спорта. Малый игровой зал.

Специальные помещения для проведения практических занятий:

Стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты;

Зал борьбы и бокса.

Два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги, зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические скамейки, параллельные брусья, весы медицинские электронные, гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медболы, обручи, перчатки боксерские, шлемы боксерские, лапы боксерские, велотренажёр, беговая дорожка, шкафы для хранения, коврики гимнастические, бодибары, фитболы. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий с ограждением и трибунами.

Футбольные ворота, трибуны, оборудование для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья, шведская стенка), щиты баскетбольные, кольца, барьеры легкоатлетические, конусы, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), спортивные гранаты, скакалки, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе .

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531272>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физической культурой - 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>Соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой</p> <p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной, деятельности пользования средствами профилактики, перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения промежуточной аттестации
ДИСЦИПЛИНА ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для студентов
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей

Пояснительная записка

Дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» реализуется на 1,2,3 курсе в течении шести семестров. Объём максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 160 часов, включая 156 часов на практические занятия, 4 часа аудиторных занятий.

Цель промежуточной аттестации: оценка знаний и умений, практического опыта, уровня сформирования компетенций.

Результаты освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01- ОК11	<ul style="list-style-type: none">- 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)	<ul style="list-style-type: none">- 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

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов.

Содержание оценочных средств

№ п/п	Содержание	Нормативы					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м. (с)	13.1	14.1	14.4	16.4	17.4	17.8
2.	Бег 3000 м. (мин.с.)	12.00	13.40	14.30			
3.	Бег 2000 м. (мин.с.)				10.50	12.30	13.10
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10			
5.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)				18	12	10
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	44	32	28	17	12	10
7.	Рывок гири 16 кг. (количество раз)	43	25	21			
8.	Челночный бег 3х10 м. (с)	7.1	7.7	8.0	8.2	8.8	9.0
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	180	170
10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г. (м)	37	35	33	21	17	14
11.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	48	37	33	43	35	32
12.	Бег на лыжах 5 км. (мин.с)	22.00	25.30	27.00			
13.	Бег на лыжах 3км. (мин.с)				17.30	18.30	19.15
14.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15

Практические занятия

- Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта
- Техника прыжка в длину с места
- Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
- Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив
- Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив
- Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
- Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив
- Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив
- Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
- Разучивание комплексов специальных упражнений
- Техника бега по дистанции (беговой цикл)
- Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)
- Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени
Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.:
500 метров – девушки, 1000 метров – юноши
Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув
ноги»
Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов
Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега
Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив
Техника метания гранаты
Техника метания гранаты, контрольный норматив
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и
передача мяча в колонне и кругу
Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке
баскетболиста
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с
места под кольцо
Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:
Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего
удара.
Страховка у сетки.
Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после
перемещения
Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,
индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия
игроков, взаимодействие игроков
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
Отработка техники прямого нападающего удара
Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.
Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на
площадке
Учебная игра с применением изученных положений.
Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и
попеременные лыжные ходы. Полуконьковый 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 5 км (девушки), до 10 км (юноши).
Катание на коньках.
Посадка.

Техника падений.

Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.

Разгон, торможение.

Техника и тактика бега по дистанции.

Пробегание дистанции до 500 метров.

Подвижные игры на коньках.

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону.

Бег по пересечённой местности до 5 км.

Результаты освоения учебной дисциплины

Номер задания	Код и наименование профессиональных и общих компетенций, формируемых в рамках изучаемой дисциплины.	Результаты освоения учебной дисциплины/междисциплинарного курса «физическое воспитание» (основные умения, усвоенные знания, практический опыт)
Задание № 1, 2, 3, 8, 9, 12, 13.	ОК 01-ОК11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. - формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Задание № 4, 5, 6, 7, 10, 14	ОК 01-ОК11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. - овладение технологиями современно оздоровительных систем физического воспитания индивидуального опыта знаний специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладения системой профессионального и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.