

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

**27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по
отраслям)**

Составители: преподаватель
преподаватель

С.А. Шестериков
Н.В. Тутынина

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе
методическим советом Уральского лесотехнического колледжа
(протокол № 3 от «29» декабря 2025 года)

Председатель методического
совета



(подпись)

М.В. Чапаева

г. Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5.ПРИЛОЖЕНИЕ.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл (СГ) по учебному плану образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.07 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	146
- лекции	2
- практические занятия	116
самостоятельная работа	28
Промежуточная аттестация в форме* дифференцированный зачет	

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 08
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 08
2.1.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	6	
	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	ОК 08
2.2.	Бег на длинные дистанции		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	8	
	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)		

№ 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
	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		ОК 08
	<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>	6	ОК 08
	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 08
	<i>Содержание учебного материала</i> <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	6	
	<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> <i>Практические занятия</i> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения	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
	«ведения-2 шага-бросок		ОК 08
	<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>	6	ОК 08
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<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	6	
3.4.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом		ОК 08
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	6	
	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	4	
4.	Волейбол		ОК 08
4.1.	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	6	
	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		

№ 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
	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		ОК 08
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
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		ОК 08
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
4.3.	Техника прямого нападающего удара		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	4	
	Отработка техники прямого нападающего удара		ОК 08
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника прямого нападающего удара	2	
4.4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	8	
	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 08
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника прямого нападающего удара	2	
5.	Легкоатлетическая гимнастика		
5.1.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</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
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<i>Самостоятельная работа</i> Техника коррекции фигуры	2	
6.	Лыжная подготовка		
6.1.	Лыжная подготовка <i>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой /обучением катанию на коньках)</i>		
	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i>	38	
	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.		
	Дифференцированные зачеты		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеются следующие специальные помещения:

- учебная аудитория, оснащенная техническими средствами для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации (спортивный зал) Оснащение: 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. стойки волейбольные, сетка волейбольная, стойка для судьи, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря, мячи волейбольные, скакалки.

- учебная аудитория, оснащенная техническими средствами для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации (зал борьбы и бокса). Оснащение: 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..

- помещение для организации самостоятельной работы. Оснащение: компьютерная техника на 20 посадочных мест, с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационную образовательную среду УГЛУТУ, программное обеспечение общего назначения, технология беспроводной локальной сети Wi-Fi.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации образовательной программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 287 с. — ISBN 978-5-09-121618-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/473024> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для СПО / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 178 с. — ISBN 978-5-507-53110-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/472634> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций : учебное пособие для СПО / В. В. Бобков, М. Л. Берговина, С. Ю. Татарова, Г. М. Жукарева. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 162 с. — ISBN 978-5-507-51830-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/460571> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительные источники:

1. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : НГТУ, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/306116> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для СПО / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Физическая культура: самостоятельная работа обучающихся СПО : учебно-методическое пособие / А. Н. Шевяков, В. И. Лавриненко, С. Н. Александров, О. П. Андрущенко. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2024. — 132 с. — ISBN 978-5-00151-421-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/462650> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знать: - 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	Соблюдение техники безопасности на занятиях физической культурой Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Уметь - 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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной, деятельности пользования средствами профилактики, перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 27.02.07 «Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отраслям)»**

Составители: преподаватель
преподаватель

С.А. Шестериков
Н.В. Тутынина

Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» реализуется на первом и втором курсе, в течение четырех семестров. Объем максимальной учебной нагрузки по дисциплине рассчитан на 146 часов, включая 116 часов на практические занятия, 28 часов внеаудиторной самостоятельной работы.

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

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) - Средства профилактики перенапряжения

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 08	Знать: - 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. Уметь: - 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 08	Знать: - основы здорового образа жизни. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками трудового сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Уметь: - 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.