

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А.Виноградова

«29» августа 2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность среднего профессионального  
образования

**19.02.10 Технология продукции общественного питания**

базовой подготовки

**Форма обучения очная**

г.о.Электросталь, 2019 г

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплина «Физическая культура» является частью ОПОП по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена технического и социально-экономического профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ - ОГСЭ.04

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

Изучение учебной дисциплина «Физическая культура» способствует формированию общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения

профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Выпускник должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную

деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных

знать:

о роли физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном развитии

человека;

основы здорового образа жизни.

### 1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 243 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа; самостоятельной работы обучающегося 81 час

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>243</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
практические занятия (в том числе зачет 4 часа)	162
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>81</b>
в том числе:	
<b>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору) :</b>	
Физическая культура личности.	
Ценностные ориентиры здорового образа жизни.	
Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической	
Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями.	
Международное спортивное студенческое движение.	
История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой	
Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного - двух спортсменов).	
Составления индивидуальных программ физического воспитания	
Развития двигательных качеств	
Разработки специальных комплексов упражнений	
Занятий корригирующей гимнастикой	
Совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений	
<b>2</b> Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики	
<b>3</b> Индивидуальные занятия в спортивных секциях	
<b>4</b> Самостоятельное выполнение упражнений :	
для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5- 6 раз) с относительно большими отягощениями;	
для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;	
для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями	
<b>5</b> Индивидуальное посещение бассейна	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Теоретико-практические основы физической культуры	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности;</li> <li>- включаться в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование;</li> <li>- формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное ценностное отношение к физической культуре</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений,</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Физическая культура и спорт.</b> Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина спелного профессионального образования; <u>ценностные ориентации и</u></li> <li>2. <b>Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</li> <li>3. <b>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.</b> Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных</li> </ol>	3	3

	<p>соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах</p> <p>4. <b>Режим в трудовой и учебной деятельности.</b> Рациональное питание и профессия</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <p>Физическая культура личности.</p> <p>Ценностные ориентиры здорового образа жизни.</p> <p>Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Международное спортивное студенческое движение.</p> <p>История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.</p> <p>Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов).</p>	3
<p><b>Раздел 2</b></p> <p><b>Тема 2.1.</b></p> <p>Методы и способы формирования умений средствами физической культуры</p>	<p><b>Методико-практический</b></p> <p><b>Умения:</b></p> <p>- владеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта, закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий во вне учебной деятельности, в быту, на отдых</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>- методик овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. <b>Физические способности человека и их развитие.</b></p> <p>Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей.</p> <p>Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.</p>	3

	<p>Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных</p>		
2.	<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности</p>		3
3.	<p><b>Медико-практические занятия.</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение</p>		3
	<p><b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение контрольных упражнений на оценку общефизической и спортивно-технической подготовленности 2. Знакомление с профессионально-значимыми двигательными навыками, профессиональными заболеваниями, профессионально важными физическими и психическими качествами 3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости</p>	8	

	<p>5. Ознакомление с методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии</p> <p>6. Ознакомление с методикой оценки и коррекции телосложения</p> <p>7. Овладение методикой самомассажа</p> <p>8. Ознакомление с методикой оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>9. Ознакомление с методикой контроля над функциональным состоянием организма</p> <p>10. Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния</p>	3	
<b>Раздел 3.</b>			
<b>Тема 3.1.</b>			
Легкая атлетика	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции, технику прыжков в длину с места и разбега, технику метания гранаты с разбега;</li> <li>- выполнить контрольные нормативы, согласно программе</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации самостоятельных занятий легкой атлетикой;</li> <li>- основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;</li> <li>- предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
1. <b>Бег.</b> Бег на короткие дистанции ( 100 м., 200 м., 400 м., 800 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на			3



	<p>пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м., 1000м., 3000 м; девушки – 100м., 500м., 2000м.</p> <p><b>2. Прыжки.</b> Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»</p> <p><b>3. Метание.</b> Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p>		3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники бега на короткие дистанции ( 100 м., 200 м., 400 м., 800 м).</li> <li>2. Выполнение специальных упражнений бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов)</li> <li>3. Переменный бег, повторный бег</li> <li>4. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки</li> <li>5. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м., 1000м., 2000м., 3000м, кросс.</li> <li>6. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование</li> <li>7. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м., 1000м., 3000 м; девушки – 100м., 500м., 2000м.</li> <li>8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление</li> <li>9. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»</li> <li>10. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись»</li> <li>11. Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега</li> <li>12. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту</li> <li>13. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> </ol>	32	3
		15	

<p><b>Тема 3.2.</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гири: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу;</li> <li>- требований к комплексу упражнений с различными снарядами</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Силовые упражнения:</b> подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины</li> <li>2. <b>Упражнения для развития силы с отягощением:</b> гантели разного веса, гири разного веса, штанга</li> <li>3. <b>Комплекс упражнений на тренажерах.</b></li> </ol> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение силовых упражнений</li> <li>2. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением</li> <li>3. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах</li> <li>4. Сдача контрольных нормативов</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное выполнение упражнений:</li> <li>1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5- 6 раз) с относительно большими отягощениями;</li> <li>1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;</li> <li>1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</li> <li>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> </ol>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>15</p> <p>8</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести мяч на месте в движении;</li> <li>- выполнять штрафные броски на результат;</li> <li>- вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении</li> </ul>	

	<p><b>Знания:</b> - правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Техника игры.</b> Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты</li> <li><b>Владение мячом:</b> ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</li> <li><b>Техника игры в защите:</b> защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед</li> <li><b>Техника владения мячом и противодействия:</b> овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо</li> <li><b>Техника игры в нападении:</b> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока</li> <li><b>Тактика игры в защите:</b> действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</li> </ol>	3 3 3 3 3 3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ознакомление с техникой игры в баскетбол</li> <li>Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов</li> <li>Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</li> <li>Отработка техники игры в защите</li> <li>Отработка техники игры в нападении</li> <li>Отработка вариантов тактических систем в защите</li> <li>Тренировка и двухсторонняя игра с применением различных схем нападения и защиты</li> </ol>	20

<p><b>Тема 3.4.</b> Волейбол</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> <p><b>Умения:</b> - технично выполнять различные игровые приемы</p> <p><b>Знания:</b> - правил игры в волейбол; - организации и проведения соревнований; - личную гигиену, предупреждение травматизма</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. <b>Техника игры.</b> Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</p> <p>2. <b>Владение мячом:</b> прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу</p> <p>3. <b>Ознакомление с элементами техники в нападении:</b> разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)</p> <p>4. <b>Подачи:</b> нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. Ознакомление с техникой игры в волейбол 2. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 3. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Различные варианты схем защиты, нападения 8. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	<p>10</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>20</p> <p>10</p>
--------------------------------------	---	---

<b>Тема 3.5.</b> Футбол	<b>Умения:</b> - технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность; - вбрасывание мяча на дальность; - ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам <b>Знания:</b> - правил игры в футбол; - организации и проведения соревнований; - личную гигиену, предупреждение травматизма		
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>1. Техника игры:</b> стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря		3
	<b>2. Тактические действия в нападении и защите:</b> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		3
<b>Тема 3.6.</b> Настольный теннис	<b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомление с техникой игры в футбол 2. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите 4. Тренировка и двухсторонняя игра с применением различных систем нападения и защиты	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	5	
	<b>Умения:</b> - технично выполнять различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева <b>Знания:</b> - правил игры в теннис; - организации и проведения соревнований; - личной гигиены, предупреждения травматизма; - основных стоек, способов держания ракетки		
	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>1. Удары:</b> подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка		3

	<p>2. <b>Способы держания ракетки:</b> жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»</p> <p>3. <b>Техника игры.</b> Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры</p>		3
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с техникой игры в теннис</li> <li>2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии</li> <li>3. Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов</li> <li>4. Изучение ударов накатом справа и слева</li> <li>5. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева</li> <li>6. Имитация перемещений с выполнением ударов</li> <li>7. Игра в «крутиловку» вправо, влево</li> <li>8. Свободная игра на столе</li> <li>9. Игра из одной, двух, трех партий</li> <li>10. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в одной серии</li> </ol>	19	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</li> </ol>	9	
<p><b>Тема 3.7.</b> Лыжная подготовка</p>	<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показать на лыжах технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений;</li> <li>- выполнить контрольные нормативы, согласно программе</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику побора лыжной одежды, лыжного инвентаря;</li> <li>- особенностей гигиены лыжника;</li> <li>- способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения;</li> <li>- первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Специальные и подводящие упражнения:</b> имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении</li> <li>2. <b>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</b> Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника</li> </ol>		3
			3

	передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения		
3.	<b>Техника подъемов:</b> скользящим шагом, «полулелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»		3
4.	<b>Техника спусков:</b> основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий		3
5.	<b>Техника торможений:</b> «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»		3
6.	<b>Техника поворотов:</b> переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием		3
	<b>Практические занятия:</b>	20	
	1. Выполнение специальных и подводящих упражнений 2. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах 3. Выполнение на лыжах техники подъемов 4. Выполнение на лыжах техники спусков 5. Выполнение на лыжах техники торможений 6. Выполнение на лыжах техники поворотов 7. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений 8. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	10	
	1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях		
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 3.8</b> Спортивная гимнастика, акробатика			3
	Практические занятия	14	

	<p>Изучение техники акробатических кувырков вперед и назад, длинный кувырок вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники стойка на руках.</li> <li>- Выполнение связки гимнастических упражнений</li> <li>- Изучение техники акробатических стоек на голове и руках.</li> <li>- Изучение техники акробатических стоек «г/мост» и «березка»</li> <li>- Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо»</li> <li>- Развитие двигательных качеств.</li> <li>- Развитие гибкости</li> <li>- Развитие координационных способностей</li> <li>- Развитие силовых способностей</li> </ul>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка техники изученных гимнастических упражнений: кувырки, стойки, упоры и висы.</p> <p>Выполнение комплекса силовых упражнений (без отягощений) на различные группы мышц.</p> <p>Проведение комплекса закаливающих и релаксационных водных процедур.</p>	4
	<b>зачет</b>	<b>4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>243</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Оборудование спортивного зала и стадиона:**

1. Эстафетные палочки.
2. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
3. Флажки, секундомеры, .
4. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
5. Резиновые коврики.
6. Мячи баскетбольные.
7. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
8. Мячи футбольные, сетки для ворот.
9. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки.
10. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.

#### **Технические средства обучения:**

1. Телевизор.
2. Ноутбук с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования – М.: «Академия» 2016г.

В. И. Лях, Л. Е. Любомирский Физическая культура 10—11 классы— М., «Просвещение» 2015г.

##### Дополнительные источники:

Ильинин В.И. Физическая культура студента. – М., 2001. – 108 с.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2001.

– 204

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

1. Интернет – ресурсы <http://www.koob.ru>, <http://www.lib.sportedu.ru>  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);  
[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»);  
Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

71

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"><li>- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии;</li><li>- экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</li></ul>
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.
основ здорового образа жизни	

### 3.3. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую групп

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам