

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Крым
«РОМАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ГОСТЕПРИИМСТВА»

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УПР
ГБПОУ РК «РКИГ»

_____ Е.Ш.Булаш

Приказ № __ от _____ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 «Физическая культура»
Специальность 43.02.10 «ТУРИЗМ»**



г. Симферополь, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.10 «Туризм», входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Романовский колледж индустрии гостеприимства».

Разработчики: преподаватели общегуманитарных, социально-экономических дисциплин ГБПОУ РК «РКИГ» Солопова Т. Л., Сапегина А.Е.

Рецензенты: _____

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) общегуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин («ОГСЭ и ЕН»)

Протокол № ____ от «____» _____ 2021 г.

Председатель ЦМК «ОГСЭ и ЕН»

_____ Евдокимов С.Н.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 «Туризм».

Протокол № ____ от «____» _____ 2021 г.

Старший методист

_____ Донченко Я.А.

© Солопова Т.Л., Сапегина А.Е.. – авторы-составители

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы	4
1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Материально-техническое обеспечение	13
3.1. Информационное обеспечение реализации программы	13
3.2. Печатные издания	13
3.2.1. Электронные издания и ресурсы	13
3.2.2.	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины "Физическая культура" является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

43.02.10 (100401) ТУРИЗМ

43.00.0 СЕРВИС И ТУРИЗМ

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общепрофессиональная подготовка» ОПОП СПО.

Дисциплина направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции веса, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приёмов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры, с учётом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- для подготовки к высокопродуктивному труду и защите государства.

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости,	ЛР 2

экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 13
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием	ЛР 14

цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	
--	--

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 час, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>340</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>162</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>170</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"> различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях 	
Промежуточная аттестация	<i>Д/зачёт</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Научно - методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1.1-8	Содержание учебного материала		
	.Инструктаж по охране труда. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры, как средство укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности. Физические нагрузки и отдых как фактор воздействия на физическое развитие. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основы методик развития основных физических качеств. Сущность и ценности физической культуры. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Олимпийское движение, его возникновение и развитие. Олимпийская философия и здоровый образ жизни. Международное спортивное движение. Физическая подготовка как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере. Ознакомить учащихся с благоприятными периодами развития физических качеств.. Помочь сформировать у учащейся молодёжи достойное отношение к сохранению и восстановлению своего здоровья посредством различных видов двигательной активности.. Оказывать методическую и практическую помощь в подборе средств и методов физической подготовки. Исторические справки по видам спорта, правила соревнований по видам спорта, судейство, методическое, техническое и тактическое руководство осуществляется в процессе каждого занятия.		1
	Лекции	8	
	1.Инструктаж по охране труда Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО 2.Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха 3. Олимпийское движение, его возникновение и развитие 4.Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере		
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучить требования инструкций. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	8	3
Раздел 2.	Учебно – практические основы формирования физической культуры личности		
	Содержание учебного материала		

Тема 2.1.1-42 Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции (60 м., 100 метров, 500 м, 1000 м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачи эстафеты. Прыжки в длину, многоскоки. Бег по пересеченной местности, интервальный бег, фартлек, равномерный, переменный, повторный, темповый, с изменением направления движения, бег в аэробной пульсовой зоне. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>46</p>	
---	--	------------------	--

1	2	3	4
	Практические занятия		
1.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна. Опробывание техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.	1	2
		1	2
2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки.	1	2
		1	2
3.	Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60-100м.м. Разучивание прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом.	1	2
		1	2
4.	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег.	1	2
		1	2
5.	Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Сдача контрольного норматива в прыжке в длину с места.	1	2
		1	2
6.	.Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.). Виды легкоатлетически метаний, СУ метателя. Метание теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание т.мяча с места, с 1-3 с шагов разбега. Подвижные игры.	1	2
		1	2
7.	Технические особенности бега на дистанции 200м. с низкого, с высокого старта: старт,стартовый разбег, вход в вираж, бег по виражу, выход с виража. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафеты в соревновательной обстановке. ОФП.	1	2
		1	2
8.	Техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости равномерный бег). Метание теннисного мяча: на точность; на дальность. Развитие специальной выносливости, «интервальный бег». Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500м-девушки, 1000м.-юноши)	1	2
		1	2
9.	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500м-девушки, 1000м.-юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин.	1	2
		1	2
10.	Подбор разбега в метаниях. Метание т/мяча с полного разбега на дальность (на результат) .Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности с изменением направления движения, с заданиями, с изменением скорости бега 12-15мин).	1	2
		1	2
11.	Кроссовый бег (2-3км) по пересечённой местности, темп разминочный. Спец. упр бегуна. ОФП(растяжка). Подвижные игры.	1	2
		1	2
12.	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега(7-9 шагов разбега).	1	2

	Акцент на технически правильном выполнении набегания на планку и отталкивании с неё. ОФП.	1	2
13.	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты(имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка.	1	2
		1	2
14	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты(имитация) с места, с 3 шагов разбега.	1	2
	Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка	1	2
15	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета.	1	2
		1	2
16.	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, 3 шагов разбега с полного разбега(имитация). Челночный бег(опробывание). Фартлек.	1	2
		1	2
17.	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег(3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП.ППФП(подвижные игры)	1	2
		1	2
18	Тестирование-челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета.ППФП, ОФП.	1	2
19.	Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП, Спортивная игра по упрощённым правилам.	1	2
		1	2
20	Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты.	1	2
	Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП, Спортивная игра по упрощённым правилам	1	2
21.	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации.	1	2
		1	2
22.	Сдача контрольных нормативов: бег на короткие дистанции 30-60-100м., прыжки в длину с места.	1	2
		1	3
23.	Сдача контрольных нормативов в кроссовом беге : 2000м.-девушки, 3000м.-юноши на время.	1	2
		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. ОФП, СФП, комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и физической зарядки. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила судейства соревнований.	46	3
	Содержание учебного материала		

Тема 2.2. 1-10 Спортивные игры. Волейбол..		Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча ; приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности. Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.	20	
	Практические занятия			
	1.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения.. Опробывание инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	2
			1	2
	2.	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.	1	2
			1	2
	3.	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой.. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	4.	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.. Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	5.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении.	1	2
			1	2
	6.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра.	1	2
			1	2
	7.	Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёму мяча после "блока", приёму мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	8.	Закрепление навыков техники и тактики игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Двусторонняя игра	1	2
			1	2
	9.	Совершенствование техники игры в защите, в нападении, элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование; в игровой ситуации.. Учебная двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	10.	Совершенствование элементов тактики игры: индивидуальные, групповые, командные действия, тактические схемы и системы в игровой ситуации. Выполнение контрольных тестовых заданий (анализ техники выполнения элементов игры).	1	2
			1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика, упражнения для развития гибкости, прыгучести, беговые упражнения, подтягивания, упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, элементы акробатической комбинации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Судейство соревнований.		20	3
	Содержание учебного материала			

Тема 2.3.1-20
Спортивные игры.
Баскетбол.

	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов.	20	
Практические занятия			
1.	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Основы техники владения мячом(дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
2.	Закрепление навыков индивидуального владения мячом(дриблинг). Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.. Жесты судей. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
3.	Совершенствование индивидуального владения мячом(дриблинг). Закрепление навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола.. Судейство соревнований. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
4.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
5.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
6.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
7.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Совершенствование технических элементов игры в соревновательной ситуации (двухсторонняя учебная игра).	1	2
		1	2
8.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения и броска (двойной шаг). Техника игры в защите. Зонная защита. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
9.	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Техника игры в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
		1	2
10.	Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. Штрафные броски. Тестирование. Закрепление и совершенствование навыков элементов баскетбола в игровой ситуации.	1	2
		2	3

	Самостоятельная работа обучающихся. Упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса; прыжковые упражнения(развитие прыгучести, прыжковой выносливости), беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, упражнения на развитие быстроты. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Жесты судей.		20	3
Тема 2.4.1-14 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
		Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений.Подачи. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу.Техника и тактика игры в защите.Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации.	14	
	Практические занятия			
	1.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг(ППШ), двухшажный :(ДЛ)-слева,(ДП)-справа, одношажный: ОЛ-слева, ОП-справа.	1	2
			1	2
	2.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой. Подача. Техника выполнения подачи .Правила игры.	1	2
			1	2
	3.	Специальные упражнения теннисиста. Техника приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	4.	Техника выполнения подачи. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите. Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство.	1	2
			1	2
	5.	. Закрепление техники элементов игры в нападении. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика двухсторонней игры (игра в защите, игра в нападении). Учебная двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	6.	Закрепление навыков двухсторонней игры в игровой, соревновательной ситуации. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Совершенствование техники элементов игры. Учебная двусторонняя игра.	1	2
			1	2
	7.	Оценка технических навыков владения теннисной ракеткой и элементами игры. Двухсторонняя учебная игра.	1	2
			1	1
1	2		3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести, координации. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Правила игры. Правила соревнований.		14	3
	Содержание учебного материала			

Тема 2.5.1-18 Гимнастика		Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гири. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Особенности составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач. Особенности использования данных видов гимнастики как средств физической подготовки. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения, движения рук, ног. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике. Представлена комплексами строевой подготовки. В основу легли прикладная и атлетическая гимнастика(упражнения на шведской стенке, с гимнастической скамейкой, на скакалке, с обручами, комплексы круговой тренировки). Сдача контрольных нормативов.	18	
	Практические занятия			
	1.	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	1	2
			1	2
	2.	Перестроения в колоннах, в шеренгах. ОРУ в движении. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации. Упражнения со свободными весами: гантелями, гири.	1	2
			1	2
	3.	Гиревой спорт. Упражнения с гири, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП.	1	2
			1	2
	4.	Выполнение изученных и закреплённых двигательных навыков в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений). Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	1	2
			1	2

1	2		3	4
	5.	Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине. Закрепление основных элементов техники упражнений-круговая тренировка. степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг-аэробика, пилатес	1	2
			1	2
	6.	Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии. Круговая тренировка.	1	2
			1	2
	7.	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений.	1	2
			1	2
	8.	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой и на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Сдача контрольного норматива: подтягивание на перекладине.	1	2
			1	2
	9.	Физкультпауза. Индивид. проведение комплекса физкультпаузы. Сдача Контрольных нормативов: Сгибание рук в упоре лёжа, прыжки на скакалке, подъём туловища в сед из положения лежа за 1 мин.	1	
			1	2
	10.	Производственная гимнастика, физкульт-пауза.. ППФП.	1	2
			1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, упражнения на гибкость, прыжковые, силовые, на развитие статической выносливости, комплексы утренней гигиенической гимнастики, упражнения на мышцы спины. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Составления комплексов утренней гигиенической гимнастики, атлетической гимнастики, комплексов круговой тренировки в зависимости от решаемых задач.		18	3
Тема 2.6.1-4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10 x10 м.; фартлек. Равномерный бег 15-20 мин., переменный бег до 20 мин.(сочетающий ускорения до 200м.; девушки в сочетании с ходьбой до 20 мин.) и повпорный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.	4	
	Практические занятия			
	1.	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки(челночный бег 10x10м., интеральный бег, фартлек), развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности.	1	2
			1	2
	2.	Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 2000м.-девушки, 3000м.-юноши.	1	2
			1	3
	Самостоятельная работа обучающихся. Кроссовая подготовка. ОФП-упражнения для мышц брюшного пресса, спины. Сгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, СФП- упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, скорости реакции, прыгучести. Утренняя гигиеническая гимнастика, физическая зарядка. Различные виды беговой нагрузки. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.		4	

1	2	3	4
Раздел 3.)	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков, психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Рекреация, релаксация, аутотренинг, как способы восстановления психо-физического состояния организма. Туризм, как средство ППФП.	40	
	Практические занятия		
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки. 4. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	+	
	3.1.1-8 1. Меры безопасности на туристических маршрутах. Туризм как средство физического воспитания и ППФП. История развития туризма. Виды туризма. Организация и содержание проведения туристических путешествий. Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь. Поход (экскурсия).	8	
	3.1.9-16 2. Общее положение правил поведения в туристическом походе. Техника и «тактика» туризма. Организация и содержание проведения туристических путешествий. Врачебный контроль, профилактика травматизма, первая медицинская помощь. Поход (экскурсия).	8	
	3.1.17-24 3. Ориентирование на местности. Вязание узлов, установка палатки. Опасности в горах и их профилактика. Гипоксия и методы борьбы с ней. Климатические и погодные условия как риск-геофакторы. Оказание первой медицинской помощи. Рекриационный оздоровитель-ный поход.	8	
	3.1.25-32 4. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Одежда, обувь и экипировка туриста. Ориентирование на местности с компасом и без него. Азимут и его значение. (Поход-экскурсия).	8	
3.1.33-40	5. Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время, уровень общей и специальной выносливости.	40	

1	2	3	4
Тема 3.2 Военно – прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
		Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным и вертикальным мешам, на дальность.	
	Практические занятия		
		1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. 4. Туристические пешие переходы, походы одного дня. Укладка рюкзака, установка палатки, вязание туристических узлов «прямой», «восьмёрка», «ткацкий», преодоление водных, горных, лесных преград, техника и тактика передвижения на туристических маршрутах, спуск, подъём спортивным способом, траверс; оказание первой медицинской помощи условному пострадавшему.	3
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		3
	Всего		340

К разделу 3. Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 3 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак "+".

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 и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного кабинета: дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» (комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); номера нагрудные; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; ворота для мини-футбола; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебник для СПО 3-е изд. Издательство КноРус-ISBN, 2018 г., -256с.
2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник. – 4-е изд., стер.. – М. : Академия, 2014. – 288 с. – ISBN 978-5 -4468-0663-8.
3. Решетников. Физическая культура : Учебник. – 14-е изд. – М. : Академия, 2014. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-0604-1
4. Физиология физического воспитания и спорта учебник. – 2-е изд., стер. –

М. : Академия, 2013. –304 с. – ISBN 978-5- 4468-0159-6.

5.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с. – ISBN 978-5 -4468-0491-7.

Дополнительные источники:

1. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры. Издательство «УЧИТЕЛЬ», 2008 г.
- 2.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 224 с. – ISBN 978-5-
- 3.Теория и методика спортивных игр :Учебник/ Под ред. Железняк Ю.Д. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с. – ISBN 978- 5 -7695-9728-2.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие. – 6-е изд., стер. – Ростов н/Д. ; Феникс, 2010. – 444,(1) с. : ил. – (Высшее образование). ISBN 958-5-222-15572-1.

Интернет ресурсы:

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

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 знания)	Основные показатели оценки результата
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Применение разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга: занятие различными видами спорта и системами оздоровления организма. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Составление комплексов упражнений по оздоровительной гимнастике, производственной гимнастике, физкультпаузы, физкультминуты с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры, с учётом состояния здоровья и медицинских показаний; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	Анализ основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной работоспособности, физического развития и физических качеств: пульсометрия, режим нагрузки и отдыха.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Соединение и выполнение физических упражнений разной функциональной направленности (физкультпаузы, физкультминутки, комплексы гимнастических упражнений, специальные упражнения по видам спорта) использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных	Установление связи между техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовкой, спортивными

<p>форм занятий физической культурой. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.</p>	<p>играми, туризмом) и проводить их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
---	--