

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 _____ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

Специальность 43.02.05 «Флористика»



г. Симферополь, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.05 «Флористика», 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».

Разработчик: Солопова Т.Л., Сапегина А.Е., преподаватель ГБПОУ РК «РКИГ».

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

Протокол № __ от «__» _____ 2022г.
Председатель ЦМК «ОГСЭ и ЕН»
_____ Ярцева В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендована методическим советом ГБПОУ РК «РКИГ» при реализации основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.05 «Флористика».

Протокол № __ от «__» _____ 2022г.
Методист
_____ Донченко Я.А.

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

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	
1.4. 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. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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 по специальности 43.02.05 «Флористика», входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 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.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
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	ЛР 5

России.	
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 цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14

1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 200 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов;
самостоятельной работы обучающегося 100 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>200</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>100</i>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	92
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>100</i>
в том числе: <ul style="list-style-type: none">• различные формы внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях	
Промежуточная аттестация Д/зачёт	

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)	Домашнее задание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Научно - методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	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. сфере	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП Сочинение на тему: «Спорт это»	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучить требования инструкций. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		12	3
Раздел 2. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие,средние, длинные дистанции(60м.,100 метров, 500м, 1000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, пердачи 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	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП Сочинение на тему: «Спорт это»		

	контрольных нормативов.			
	Практические занятия			
	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	1,2
	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки.		1	1,2
	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	1,2
	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег.		1	1,2
	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	1,2
	.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	1,2
	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	1,2
	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	1,2
	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500м-девушки, 1000м.-юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин.		1	1,2

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	1,2
	Кроссовый бег (2-3км) по пересечённой местности, темп разминочный. Спец. упр бегуна. ОФП(растяжка). Подвижные игры.	1	1,2
	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега(7-9 шагов шагов разбега). Акцент на технически правильном выполнении набегания на планку и отталкивании с неё. ОФП.	1	1,2
	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты(имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка.	1	1,2
	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты(имитация) с места, с 3 шагов разбега.	1	1,2
	Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка	1	1,2
	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета.	1	1,2
	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места,3 шагов разбега с полного разбега(имитация). Челночный бег(опробывание). Фартлек.	1	1,2
	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег(3-4 км.) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП.ППФП(подвижные игры)	1	1,2
	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.		15
Тестированеe-челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета.ППФП, ОФП.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП,	1	1,2
Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП,		1	1,2

	Спортивная игра по упрощённым правилам.		ППФП Сочинение на тему: «Спорт это		
	Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты.			1	1,2
	Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП, Спортивная игра по упрощённым правилам			1	1,2
	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации.			1	1,2
	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации			1	1,2
	Сдача контрольных нормативов в кроссовом беге : 2000м.-девушки, 3000м.-юноши на время.			1	1,2
	Сдача контрольных нормативов в кроссовом беге : 2000м.-девушки, 3000м.-юноши на время			1	
	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.			15	3
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			2	3	
Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала				
	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.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	2	1,2	
	Практические занятия			1,2	
	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		1	1,2	

	снизу.			
	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	1,2
	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепленле техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.		1	1,2
	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепленле техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП. Учебная игра.		1	1,2
	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	1,2
	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.. Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Двусторонняя игра.		1	1,2
	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	1,2
	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра.		1	1,2
	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	1,2
	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	1,2
	Совершенствование техники игры в защите, в нападении, элементов игры: стойки,		1	1,2

	перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование; в игровой ситуации.. Учебная двухсторонняя игра.			
	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	1,2
	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.		10	3
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП		
	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.			1,2
	Практические занятия			1,2
	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Основы техники владения мячом (дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Двусторонняя учебная игра.		1	1,2
	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. Двусторонняя учебная игра.		1	1,2
	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. Двусторонняя учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра		1	1,2
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двусторонняя учебная игра.		1	1,2

	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двусторонняя учебная игра.		1	1,2
	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 (двусторонняя учебная игра).		1	1,2
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения и броска (двойной шаг). Техника игры в защите. Зонная защита. Двусторонняя учебная игра		1	1,2
	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Техника игры в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Двусторонняя учебная игра. Правила игры в баскетбол. Судейство соревнований. Штрафные броски. Тестирование. Закрепление и совершенствование навыков элементов баскетбола в игровой ситуации		1	1,2
	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.		10	3
Тема 2.4. Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. Техника выполнения поддачи. 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.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП		
	Практические занятия			
	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП,	1	1,2
	Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг (ПШ), двухшажный : (ДЛ)-слева, (ДП)- справа, одношажный: ОЛ-	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП,	1	1,2

	слева, ОП-справа.	СФП, ППФП		
	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой.		1	1,2
	Поддача. Техника выполнения подачи .Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Техника приёма и удара по мячу.		1	1,2
	Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Техника и тактика игры в защите. Учебная двусторонняя игра. Учебная двусторонняя игра. Правила соревнований. Судейство.		1	1,2
	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	1,2
	Закрепление навыков двухсторонней игры в игровой, соревновательной ситуации. Тактические комбинации. Тактика одиночный и парной игры.		1	1,2
	Совершенствование техники элементов игры. Учебная двусторонняя игра. Оценка технических навыков владения теннисной ракеткой и элементами игры. Двухсторонняя учебная игра		1	1,2
	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.		12	3
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Тема 2.5. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями. 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	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	2	1,2

	<p>физической подготовки.</p> <p>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.</p> <p>Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга.</p> <p>Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Техника безопасности на уроках по гимнастике.</p> <p>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.</p>			
	Практические занятия			
	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.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	1	1,2
	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	1,2
	Гиревой спорт. Упражнения с гири, гантелями.. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП		1	1,2
	Выполнение изученных и закрепленных двигательных навыков в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений).		1	1,2
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка..		1	1,2
	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		1	1,2
	Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		1	1,2
	Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине.		1	1,2

	Закрепление основных элементов техники упражнений-круговая тренировка. степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг-аэробика, пилатес			
	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	1,2
	Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии. Круговая тренировка.		1	1,2
	Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии. Круговая тренировка.		1	1,2
	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений.		1	1,2
	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений.		1	1,2
	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой и на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Сдача контрольного норматива: подтягивание на перекладине.		1	1,2
	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой и на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Сдача контрольного норматива: подтягивание на перекладине.		1	1,2
	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
	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
	Производственная гимнастика, физкульт-пауза.. ППФП.		1	1,2
	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		13	3
Тема 2.6.1	Содержание учебного материала			

Кроссовая подготовка	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.			
	Практические занятия			
	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки(челночный бег 10x10м., интеральный бег, фартлек), развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	1	1,2
	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки(челночный бег 10x10м., интеральный бег, фартлек), развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местност		1	1,2
	Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 2000м.-девушки, 3000м.- юноши.		1	1,2
	Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 2000м.-девушки, 3000м.- юноши.		1	1,2
	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.		13	3
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
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	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	2	
	Практические занятия			

	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.Рекреационный оздоровитель-ный поход.	Озн.с понятиями: ОРУ, ОФП, СФП, ППФП	1	1,2
	Методика разработки продуктовой раскладки похода. Одежда, обувь и экипировка туриста. Ориентирование на местности с компасом и без него. Азимут и его значение.(Поход-экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
	Оздоровительное и образоват. значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия).		1	1,2
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 погоризонтальным вртикальным мешням, на дальность.			
	Практические занятия			
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		+	1,2

	Формирование профессионально значимых физических качеств..		+	1,2
	Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.		+	1,2
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		+	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, двигательных навыков в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.		12	3
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Итого			200	

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 молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта
города Москвы <http://www.mosssport.ru>

Нормативно - правовые акты:

Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543

3. 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.)

4. 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»

5. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования

6. 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»

7. 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
<p>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.</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных 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>Применение разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга: занятие различными видами спорта и системами оздоровления организма.</p> <p>Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Составление комплексов упражнений по оздоровительной гимнастике, производственной гимнастике, физкультпаузы, физкультминуты с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Анализ основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной работоспособности, физического развития и физических качеств: пульсометрия, режим нагрузки и отдыха.</p> <p>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.</p> <p>Установление связи между техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовкой, спортивными играми, туризмом) и проводить их в игровой и соревновательной деятельности.</p>