

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

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность: 43.02.10 Туризм



г. Симферополь, 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413);

– Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана для специальности социально-экономического профиля 43.02.10 Туризм, входящей в укрупненную группу специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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

Разработчики: Солопова Т.Л., Сапегина А.Е., преподаватели ГБПОУ РК «РКИГ».

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ И.И. Насырова

УТВЕРЖДЕНО методическим советом

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель методического совета \_\_\_\_\_ М.И. Пальчук

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением общеобразовательной подготовки \_\_\_\_\_ И.И. Насырова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Методист \_\_\_\_\_ Я.А. Донченко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательной организации среднего профессионального образования ГБПОУ РК «Романовский колледж индустрии гостеприимства» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Изучение дисциплины завершается подведением итогов в форме дифференцируемого зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.01 РУССКИЙ ЯЗЫК**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:** учебная дисциплина является базовой и входит в группу общеобразовательных дисциплин среднего общего образования

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

#### **личностных:**

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- 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;
- 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;

- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда; стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

- демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

- 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;

- 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;

- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

- проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

- 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.

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося – 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	5
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Домашнее задание	Объем часов	Уровень Освоения
1	2		3	4	5
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности					
Тема 1.Теория.	Содержание учебного материала		5		
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОРУ	1	
	2.			1	
	3.			1	
	4.			1	
	5.			1	
Раздел 2. Учебно–практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала			42	
	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, 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.				2
	Практические занятия				
	1.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна.	ОРУ	1	

	Опробование техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.		1	
2.	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки.	ОРУ	1 1	
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.	ОРУ	1 1	
4.	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести, многоскоки. Интервальный бег.	ОРУ	1 1	
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.	ОРУ	1 1	
6.	.Закрепление двигательного навыка спринтерского бега (60-100м.). Виды легкоатлетических метаний, СУ метателя. Метание теннисного мяча в вертикальные и горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 с шагов разбега. Подвижные игры.	ОРУ	1 1	
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.	ОРУ	1 1	
8.	Техника и тактика бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости (равномерный бег). Метание теннисного мяча: на точность; на дальность. Развитие специальной выносливости, «интервальный бег	ОРУ	1 1	
9.	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м-девушки, 1000 м.-юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5мин.	ОРУ	1 1	

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

	19.	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации.	ОРУ	1 1 1	
	20.	Сдача контрольных нормативов: бег на короткие дистанции 30-60-100м., прыжки в длину с места.	ОРУ	1 1 1 1	
	21.	Сдача контрольных нормативов в кроссовом беге: 2000м.-девушки, 3000м.-юноши на время.	ОРУ	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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.			24	
	<b>Содержание учебного материала</b>				
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>	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.				2
	<b>Практические занятия</b>			16	
	1.	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробование инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	ОРУ	1 1	

	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.	ОРУ	1 1	
	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.	ОРУ	1 1	
	4.	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.	ОРУ	1 1	
	5.	Обучение технике и тактике игры в нападении. Обучение технике нападающего удара. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Двусторонняя учебная игра.	ОРУ	1 1	
	6.	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.	ОРУ	1 1	
	7.	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	ОРУ	1 1	
	8.	Совершенствование техники игры в защите, в нападении, элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование; в игровой ситуации. Учебная двусторонняя игра.	ОРУ	1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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			8	

	самостоятельных занятий. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Правила игры. Судейство соревнований.			
<b>Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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.			2
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1. 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.	ОРУ	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.	ОРУ	1 1	
	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. Двусторонняя учебная игра.	ОРУ	1 1	
	4. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра.	ОРУ	1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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.		6	
<b>Тема 5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Поддачи. 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.				2
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>	
	1.	Правила игры. Специальные упражнения теннисиста. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений: скрестный ход, прыжковая техника передвижения, приставной шаг (ПШ), двухшажный: (ДЛ)-слева, (ДП)-справа, одношажный: ОЛ-слева, ОП-справа.	ОРУ	1 1	
	2.	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой. Поддача. Техника выполнения подачи. Правила игры.	ОРУ	1 1	
	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.	ОРУ	1 1	
	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.	ОРУ	1 1	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.			8	
<b>Тема 6. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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				2

<p>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.</p>				
<b>Практические занятия</b>			<b>6</b>	
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.	ОРУ	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, гириями.	ОРУ	1 1	
3.	Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП.	ОРУ	1 1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, упражнения на гибкость, прыжковые, силовые, на развитие			4	



	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.			
<b>Тема 7. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	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 повторный бег на различные дистанции. Различные виды ходьбы. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия.			2
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1. Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10x10м., интервальный бег, фартлек), развитие скоростной выносливости. Марш-бросок по пересеченной местности.	ОРУ	1 1 1 1 1	
	2. Самоконтроль в кроссовом беге. Тестирование в беге: 2000м.-девушки, 3000м.-юноши.	ОРУ	1 1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.		8	
<b>Раздел 3. .Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				

<b>Тема 8. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Туризм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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 психофизического состояния организма. Туризм, как средство ППФП.				2
	<b>Практические занятия</b>			<b>24</b>	
	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).	ОРУ	1 1 1 1 1 1 1 1	
	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).	ОРУ	1 1 1 1	

[illegible]

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование:** дидактические материалы по основным разделам и темам учебной дисциплины «физическая культура» (комплекты разно-уровневых 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, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3 изд. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — ISBN 978-5-534-02309-1

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 17 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2017. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017.

— 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 125 с.

#### Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А.А. Бишаева – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с.

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
2. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система IPRbooks).
4. [www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
5. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).
6. [www.militera.lib.ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).
7. <http://www.rusathletics.com> («Лёгкая атлетика в России»).
8. <http://www.basket.ru> («Российская Федерация баскетбола»)

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<b>Личностные</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Демонстрация готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- воспитать осознание своей сопричастности к стране, в которой живем, чувство патриотизма, уважения к Отечеству, а также чувство ответственности и долга перед Родиной;
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - усвоить правила безопасного поведения в повседневной жизни;
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - выработать умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, наркомании);
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - воспитать основы физической культуры личности, соответствующей современному уровню ЗОЖ мышления, опыта двигательной активности, рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства; - владеть знаниями и навыками оказания первой медицинской помощи; - освоить правила индивидуального и

	<p>коллективного безопасного поведения, правила соблюдения техники безопасности в профилактике травматизма;</p>
<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;</li> <li>- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;</li> <li>- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;</li> <li>- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;</li> <li>- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;</li> <li>- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;</li> <li>- желание улучшать свои личностные качества;</li> <li>- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.</li> <li>- уметь предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях, угрожающих или наносящих вред здоровью;</li> </ul>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь готовность к смелым и решительным действиям в преодолении необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;</li> <li>- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.</li> </ul>
<p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>знать, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- человеческая жизнь – главная ценность, независимо от уровня здоровья.</li> <li>- человек олицетворяет неделимое единство природного и духовного.</li> <li>– каждый человек – неповторимая личность, сформированная генетическими факторами и социокультурной средой.</li> <li>- человек – свободная личность, сущностью которой являются одухотворенность, сострадание, милосердие.</li> <li>- независимая личность способна творчески развиваться, познавать, реализовывать себя во всевозможных направлениях.</li> </ul>

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь готовность к смелым и решительным действиям в преодолении необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;</li> <li>- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.</li> </ul>
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть знаниями и навыками оказания первой медицинской помощи;</li> <li>- освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, правила соблюдения техники безопасности в профилактике травматизма;</li> </ul>
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь активную гражданскую позицию, нравственные нормы поведения, ответственность, осознанность, готовность к достойному служению Отечеству;</li> <li>- принимать активное участие в спортивно-массовых мероприятиях различного ранга, защищая честь группы, колледжа, муниципалитета, региона и т.д;</li> </ul>
готовность к служению Отечеству, его защите;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить гражданский патриатизм, как важнейшую социально-нравственную ценность;</li> <li>- сформировать умение и готовность к активной морально-волевой и физической подготовке и их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу.</li> </ul>
<b>Метапредметные:</b>	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;</li> </ul>
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;</li> </ul>



освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно определять цели деятельности и составлять план действий;</li> <li>- осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;</li> <li>- научиться использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;</li> <li>- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> </ul>
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> </ul>
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> </ul>
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывая мнения других людей;</li> <li>- выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь;</li> </ul>
<b>Предметные:</b>	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</li> <li>- умение продуктивно общаться и</li> </ul>

	<p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</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>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности:</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>- усвоить общие понятия о чрезвычайных ситуациях;</p> <p>- знать характеристику предназначения и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности;</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>- знать определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни;</p> <p>- усвоить факторы, влияющие на здоровье и уметь выявлять факторы, разрушающие здоровье;</p> <p>- выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих здорового образа жизни;</p> <p>- уметь планирование режима дня, труда и отдыха;</p> <p>- научиться определять условия обеспечения рационального питания;</p> <p>- знать влияние двигательной активности на здоровье человека;</p> <p>- уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p>

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>