

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 43.02.14 «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО»



г. Симферополь, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело», входящей в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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

Разработчики: преподаватель физической культуры ГБПОУ РК «РКИГ» Волков А.В.

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

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ЦМК «ОГСЭ и ЕН»

\_\_\_\_\_ Ярцева В.Н.

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

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Методист

\_\_\_\_\_ Донченко Я.А.

© Волков А.В. – автор-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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 «Гостиничное дело», входящих в укрупненную группу направлений специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

В соответствии с учебным планом учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл естественнонаучных дисциплин.

## 1.3. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей	ЛР 3

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 лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
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.	<b>ЛР 8</b>
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.	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
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.	<b>ЛР 12</b>

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 178 час, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося - 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	178
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	176
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	156
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация, д/зачет	10

#### Организационно-методические рекомендации:

##### *Распределение учебных часов по темам программы*

№	Темы	Всего	Из них практических
1.	Теория	10	
2.	Лёгкая атлетика	44	44
3.	Спортивные игры. Волейбол.	16	16
4.	Спортивные игры. Баскетбол.	16	16
5.	Спортивные игры. Настольный теннис.	14	14
6.	Гимнастика	16	16
7.	Кроссовая подготовка	10	10
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	+	+
9.	Туризм	40	40
10.	Военно-прикладная физическая подготовка	+	+
11.	Аттестация, Д/зачёт	10	
12.	Самостоятельная работа	2	
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>156</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i>			
<b>Тема1.1-10</b> Теория	Инструктаж по охране труда. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры, как средство укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности. Физические нагрузки и отдых как фактор воздействия на физическое развитие. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основы методик развития основных физических качеств. Сущность и ценности физической культуры. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Олимпийское движение, его возникновение и развитие. Олимпийская философия и здоровый образ жизни. Международное спортивное движение. Физическая подготовка как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере. Ознакомить учащихся с благоприятными периодами развития физических качеств. Помочь сформировать у учащейся молодёжи достойное отношение к сохранению и восстановлению своего здоровья посредством различных видов двигательной активности. Оказывать методическую и практическую помощь в подборе средств и методов физической подготовки. Исторические справки по видам спорта, правила соревнований по видам спорта, судейство, методическое, техническое и тактическое руководство осуществляется в процессе каждого занятия. Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО		<b>10</b>	
3.50-52	Самостоятельная работа обучающихся. Изучить требования инструкций. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений		<b>2</b>	3
1-2	1	Инструктаж по охране труда Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО	1	2
			1	2
3-4	2	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха	1	2
			1	2

5-6	3	Олимпийское движение, его возникновение и развитие	1	2	
			1	2	
7-8	4	Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере	1	2	
			1	2	
9-10	5	Физическая культура и спорт как социальное явление	1	2	
			1	2	
Раздел2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
	Содержание учебного материала				
Тема2.1. 1-44 Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции (60м, 100метров, 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		44		
	Практические занятия				
	11-12	1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Специальная и общая подготовка в легкой атлетике: специальные упражнения бегуна. Опробывание техники спринтерского бега: в целом, по элементам бега. Интервальный бег.	1	2
				1	2
	13-14	2	Развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег по элементам бега: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Многоскоки	1	2
				1	2
	15-16	3	Развитие скоростной выносливости. Повторение: техника низкого, высокого старта. Сдача контрольного норматива в беге на 60 -100м. Разучивание прыжка в длину с места: по элементам прыжка, в целом	1	2
				1	2
	17-18	4	Совершенствование техники низкого старта в спринтерском беге: установка стартовых колодок, последовательность выполнения команд, техника работы рук и ног. Развитие прыгучести. Многоскоки. Интервальный бег	1	2
				1	2
	19-20	5	Виды эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Передача эстафеты на месте и в движении. Равномерный бег. Сдача контрольного норматива в прыжке в длину с места	1	2
				1	2
	21-22	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 теннисного мяча с места, с 1-3 шагов разбега. Подвижные игры	1	2
				1	2
				8	



23-24	7	Технические особенности бега на дистанции 200м с низкого, с высокого старта: старт, стартовый разбег, вход в вираж, бег по виражу, выход с виража. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафеты в соревновательной обстановке. ОФП	1	2
			1	2
25-26	8	Техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости (равномерный бег). Метание теннисного мяча: на точность; на дальность. Развитие специальной выносливости, интервальный бег Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500м - девушки, 1000м - юноши)	1	2
			1	2
27-28	9	Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м - девушки, 1000м - юноши). Медленный бег, чередующийся с ходьбой 5мин	1	2
			1	2
29-30	10	Отработка разбега в метаниях. Метание т/мяча с полного разбега на дальность (на результат). Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности с изменением направления движения, с заданиями, с изменением скорости бега (12-15мин)	1	2
			1	2
31-32	11	Кроссовый бег (2 – 3 км) по пересечённой местности, темп разминочный. Спец. упр. бегуна. ОФП (растяжка). Подвижные игры	1	2
			1	2
33-34	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	1	2
			1	2
35-36	13	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка	1	2
			1	2
37-38	14	Метания. Специальные упражнения метателя. Метание гранаты (имитация) с места, с 3 шагов разбега. Обучение ритму полного разбега, подбор разбега. ОФП. Кроссовая подготовка. Сдача норматива	1	2
			1	2
39-40	15	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета	1	2
			1	2
41-42	16	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, 3 шагов разбега с полного разбега (имитация). Челночный бег (опробывание). Фартлек	1	2
			1	2
43-44	17	Тестирование – челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП	1	2
			1	2
45-46	18	Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3 – 4 км) по пересеченной местности без учёта времени Специальные упражнения бегуна. ОФП. ППФП (подвижные игры)	1	2
			1	2
47-48	19	Правила соревнований. Судейство соревнований. Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. ППФП, Спортивная игра по упрощённым правилам	1	2
			1	2

49-50	20	Проведение учащимися комплекса разминки. Специальные упражнения легкоатлета. СФП. ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, координации	1	2
			1	2
51-52	21	Сдача контрольных нормативов: бег на короткие дистанции 30 – 60 - 100м, прыжки в длину с места.	1	2
			1	3
53-54	22	Сдача контрольных нормативов в кроссовом беге - 2000м - девушки, 3000м – юноши на время <b>Дифференцированный зачет</b>	1	2
			1	3
Содержание учебного материала			16	
Тема2.2.1-16 Спортивныеигры. Волейбол	Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча, приём мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия			
	Практические занятия			
55-56	1	Спортивные игры как средство общей физической подготовки студентов. Техника безопасности в игре в волейбол. Правила игры. Стойки. Расстановка. Перемещения. Опробывание инвентаря. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу	1	2
			1	2
57-58	2	Правила судейства соревнований по волейболу. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подачи. Разновидности подач. Техника выполнения. Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи. ОФП для в/п пояса. ППФП Учебная игра.	1	2
			1	2
59-60	3	Закрепление навыков техники выполнения подач: нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой. Подача мяча избранным способом, прием мяча после подачи. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Двусторонняя игра	1	2
			1	2
61-62	4	Закрепление навыков техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Подача мяча избранным способом. Обучение технике приема мяча после подачи. Учебная игра	1	2
			1	2
63-64	5	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Закрепление навыков приёма мяча после подачи. Подача мяча избранным способом. Двусторонняя учебная игра. Обучение технике и тактике игры в защите; в нападении	1	2
			1	2
65-66	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	1	2
			1	2
67-68	7	Совершенствование техники игры в защите, в нападении, элементов игры: стойки, перемещения, приём мяча, нападающий удар, блокирование; в игровой ситуации. Учебная двухсторонняя игра.	1	2
			1	2

69-70	8	Совершенствование элементов тактики игры: индивидуальные, групповые, командные действия, тактические схемы и системы в игровой ситуации. Выполнение контрольных тестовых заданий (анализ техники выполнения элементов игры)	1	2	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	1	2	
	<i>Содержание учебного материала</i>				
<b>Тема2.3.1-16</b> Спортивные игры. Баскетбол.		Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов.	<b>16</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	71-72	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	1	2
				1	2
	73-74	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	2
				1	2
	75-76	3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двусторонняя учебная игра.	1	2
				1	2
	77-78	4	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	2
				1	2
	79-80	5	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	2
				1	2
	81-82	6	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	2
				1	2
	83-84	7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения и броска (двойной шаг). Техника игры в защите. Зонная защита. Двусторонняя учебная игра	1	2
				1	2
	85-86	8	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Техника игры в нападении. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Двусторонняя учебная игра	1	2
				1	2

11

Тема2.4.1-14 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала				
		Техника безопасности на уроках по настольному теннису. Правила игры. Способы держания ракетки. Изучение игровых стоек. Техника перемещений. Подачи. Техника выполнения подачи. Техника приёма и удара по мячу. Техника и тактика игры в защите. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствование техники и тактики игры в соревновательной ситуации	14		
	Практические занятия				
	87-88	1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Обучение игровым стойкам. Техника передвижений: скрестный ход,прыжковая техника передвижения, приставной шаг (ПШ), двушажный: (ДЛ) - слева, (ДП) - справа, одношажный: ОЛ - слева, ОП - справа	1	2
				1	2
	89-90	2	Специальные упражнения теннисиста. Обучение способам держания ракетки (виды хватов). Индивидуальная работа над техническими навыками владения теннисной ракеткой. Подача. Техника выполнения подачи	1	2
				1	2
	91-92	3	Специальные упражнения теннисиста. Техника приёма и удара по мячу. Технические приёмы: подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика и техника игры в защите. Двухсторонняя учебная игра	1	2
				1	2
	93-94	4	Техника выполнения подачи. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика игры в нападении. Закрепление техники элементов игры в защите. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство	1	2
				1	2
	95-96	5	Закрепление техники элементов игры в нападении. Тактика игры, стили игры. Техника и тактика двухсторонней игры (игра в защите, игра в нападении). Учебная двусторонняя игра.	1	2
				1	2
	97-98	6	Закрепление навыков двухсторонней игры в игровой, соревновательной ситуации. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Совершенствование техники элементов игры. Двусторонняя учебная игра	1	2
				1	2
	99-100	7	Оценка технических навыков владения теннисной ракеткой и элементами игры. Двухсторонняя учебная игра	1	2
				1	2
Тема2.5.1-16 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 физической подготовки. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные	16	12	

		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		
		<b>Практические занятия</b>		
101-102	1	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой гимнастической палкой, на гимнастической скамейке. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений	1	2
			1	2
103-104	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	1	2
			1	2
105-106	3	Гиревой спорт. Упражнения с гириями, гантелями. Эффективные методы тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики. ППФП	1	2
			1	2
107-108	4	Выполнение изученных и закреплённых двигательных навыков в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений). Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.	1	2
			1	2
109-110	5	Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине. Закрепление основных элементов техники упражнений- круговая тренировка. степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг-аэробика, пилатес	1	2
			1	2
111-112	6	Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии. Круговая тренировка	1	2
			1	2
113-114	7	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки Комплекс гимнастических упражнений.	1	2
			1	2
115-116	8	Прикладная гимнастика: упражнения со скакалкой и на гимнастической скамейке, на шведской стенке. Сдача контрольного норматива: подтягивание на перекладине <b>Дифференцированный зачет</b>	1	2
			1	2

Тема2.6.1-10 Кроссовая подготовка   117-118 119-120  121-122 123-124 125-126	Содержание учебного материала			
		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Разновидности интервального бега: челночный бег 10х10м; фартлек. Равномерный бег15-20 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	10	
	Практические занятия			
	1	Сформировать представление о разновидностях интервальной циклической нагрузки (челночный бег 10х10 м, интегральный бег, фартлек),развитие скоростной выносливости	1	2
			1	2
	2	Отработка правильного дыхания во время бега по пересечённой местности Подвижные игры	1	2
			1	2
	3	Марш - бросок по пересечённой местности	1	2
			1	2
	4	Самоконтроль в кроссовом беге на 3000м - девушки, 5000 м - юноши. Подвижные игры	1	2
			1	2
	5	Тестирование в беге: 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	1	2
			1	2
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких проф. результатов  				

167-168		4. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста		
	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) Промежуточная аттестация	1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
169-170	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) Промежуточная аттестация	1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
171-172	3	Ориентирование на местности. Вязание узлов, установка палатки. Опасности в горах и их профилактика. Гипоксия и методы борьбы с ней. Климатические и погодные условия как риск - геофакторы. Оказание первой медицинской помощи. Рекреационный оздоровительный поход. Промежуточная аттестация	1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
173-174	4	Методика разработки продуктовой раскладки похода. Одежда, обувь и экипировка туриста. Ориентирование на местности с компасом и без него. Азимут и его значение. (Поход-экскурсия)	1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	15

175-176			1	2
			1	2
	5	Оздоровительное и образовательное значение туризма. Личная гигиена, одежда и обувь туриста. Обеспечение техники безопасности в походе. Охрана окружающей среды. Поход (экскурсия)	1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
			1	2
Дифференцированный зачет		1	2	
		1	2	
<b>Тема3.2</b> Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
		Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Метания: на точность по горизонтальным и вертикальным мишеням, на дальность		
	Практические занятия			
		Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения основных приёмов строевой подготовки. Разучивание, закрепление и совершенствование техники перестроения в колоннах, шеренгах, на месте, в движении. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Туристические пешие переходы, походы одного дня. Укладка рюкзака, установка палатки, вязание туристических узлов «прямой», «восьмёрка», «ткацкий», преодоление водных, горных, лесных преград, техника и тактика передвижения на туристических маршрутах, спуск, подъём спортивным способом, траверс; оказание первой медицинской помощи условному пострадавшему	+	
53-54 69-70 115-116 147-148 175-176	Промежуточная аттестация, д/зачёт		10	3
	Всего		178	



К разделу 3.2 Практическая часть раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия, в графе 3 (где определяется количество затраченного времени на изучаемый материал) стоит знак "+". Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств) – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- Спортивный комплекс

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания.**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебник для – СПО 3-е изд. Издательство КноРус-ISBN, 2018 г,-256с.
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
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 17изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2017. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / – Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
2. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-299
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / – Москва : КноРус, 2016. – 256. – ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. -Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодёжью : учеб.пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова – 3-е изд. – Москва, 2013. – 245 с.
4. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. – Москва, 2013.- 259 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию</li> </ul>

<p>профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>укрупнённой группе специальностей/профессий Нормативы комплекса ГТО.</p>	<p>физического качества средствами лёгкой атлетики. <b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями, самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p>
--	---	--