

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 № 22 от 31.08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 43.02.14 «ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО»



г. Симферополь, 2020

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

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

Протокол № 1 от «28» 08 2020 г.

Председатель ЦМК «ОГСЭ и ЕН»

 Мамонтова 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 43.02.14 «Гостиничное дело».

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Методист

 Виспянская Е.Я.

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. 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:

| 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 |

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 178час, 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 | |
| | Итого | 178 | 156 |

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 |
| Раздел 1. | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | |
| Тема 1.1-10 Теория | <p style="text-align: center;"><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>.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. Физически нагрузки и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Основы методики 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, правил соревнований по видам спорта, судейство, методическое, техническое и тактическое руководство осуществляется в процессе каждого занятия. Популяризация. ВФСК ГТО среди студентов СПО</p> | 10 | |
| 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 | 2 | 3 |
| 1.1-2 | 1. Инструктаж по охране труда Популяризация ВФСК ГТО среди студентов СПО | 1 | 2 |
| | | 1 | 2 |
| 2.1-2 | 2. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха | 1 | 2 |
| | | 1 | 2 |
| 2.35-36 | 3. Олимпийское движение, его возникновение и развитие | 1 | 2 |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|----|---|
| 3.1-2 | | | 1 | 2 |
| | 4. | Физическая подготовка, как важный фактор успешного становления в профессиональной сфере | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 3.35-36 | 5. | Физическая культура и спорт как социальное явление | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| Раздел2. | Учебно-практическиеосновыформированияфизическойкультурыличности. | | | |
| Тема2.1. 1-44 Легкаяатлетика. | Содержаниеучебномоматериала | | | |
| | | Техникабезопасностинаурокахполегкойатлетике. Техникабеганакороткие, средние,длинныедистанции (60м., 100метров, 500м, 1000м);снизкого,свысокогостарта;поэлементамбега,вцелом. Техникаэстафетногобега,передачиэстафеты. Прыжкивдлину,многоскоки. Бегпопересеченнойместности,интервал ьныйбег,фартлек,равномерный,переменный,повторный,темповый,сизменениемнаправлениядвиже ния,бегваэробнойпульсовойзоне.Метаниетеннисногомячаввертикальнуюигоризонтальнуюцели.Ра звитиевыносливости,прыгучести,скоростно- силовыхкачеств,координациидвижений.Правиласудействасоревнований.Самоконтрольфункцио нальногосостояния—пульсометрия. Сдача контрольных нормативов | 44 | |
| 1.3-4 | Практическиезанятия | | | |
| | 1. | Техникабезопасностивовремязанятийлёгкойатлетикой.Специальнаяиобщаяподготовкавлег койатлетике:специальныеупражнениябегуна. Опробываниетехникиспринтерскогобега:вцел ом,поэлементамбега. Интервальныйбег | 1 | 2 |
| 1.5-6 | 2. | Развитиескоростно- силовыхкачеств.Спринтерскийбегпоэлементамбега:старт,стартовоеускорение,бегподистанции,ф иниширование.Многоскоки | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.7-8 | 3. | Развитиескоростнойвыносливости.Повторение:техниканизкого,высокогостарта.Сдачаконтрол ьногонормативавбегена60- 100м.м.Разучиваниепрыжкавдлинусместа:поэлементампрыжка,вцелом | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.9-10 | 4. | Совершенствованиетехникинизкогостартавспринтерскомбеге:установкастартовыхколодок,п оследовательностьвыполнениякоманд,техникаработырукиног.Развитиепрыгучести,Многоск оки.Интервальныйбег | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.11-12 | 5. | Видызстафетногобега.Техникапередачиэстафеты.Передачаэстафетынаместеивдвижени и.Равномерныйбег.Сдачаконтрольногонормативавпрыжкевдлинусместа | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.13-14 | 6. | .Закреплениедвигательногонавыкаспринтерскогобега(60- 100м.).Видылегкоатлетическихметаний,СУметателя.Метаниетеннисногомячаввертикальныеи | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |

| | | | | |
|---------|-----|--|---|---|
| 1.15-16 | 7. | горизонтальные цели: хват, отведение руки, скрестный шаг с одновременным отведением руки, метание мяча с места, с 1-3 шагов разбега. Подвижные игры | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.17-18 | 8. | Технические особенности бега на дистанции 200 м. 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 |
| 1.19-20 | 9. | Техники и тактики бега на средние дистанции. Развитие общей выносливости (равномерный бег). Метание теннисного мяча: точность, дальность. Развитие специальной выносливости, интервальный бег | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.3-4 | 10. | Тестирование. Сдача контрольного норматива в кроссовом беге 500 м - девушки, 1000 м - юноши). Медленный бег чередующийся с ходьбой 5 мин | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.5-6 | 11. | Отработка разбега в метаниях. Метание мяча с полного разбега дальность (на результат). Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности с изменением направления движения, с заданиями, с изменением скорости бега (12-15 мин) | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.7-8 | 12. | Кроссовый бег (2-3 км) по пересеченной местности, темп разминочный. Спец. упр. бегуна. ОФП (растяжка). Подвижные игры | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.9-10 | 13. | Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега (7-9 шагов разбега). Акцент на технически правильное выполнение и на бегания на планку и отталкивание и с неё. ОФП | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.11-12 | 14. | 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 |
| 2.13-14 | 15. | 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 |
| 2.15-16 | 16. | Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Методические рекомендации в составлении комплексов разминки. СФП легкоатлета | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.17-18 | 17. | Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, 3 шагов разбега с полного разбега (имитация). Челночный бег (опробование). Фартлек | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.19-20 | 18. | Тестирование - челночный бег. Специальная физическая подготовка легкоатлета. ППФП, ОФП | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | Развитие общей выносливости. Кроссовый бег (3- | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|-----|---|----|---|
| 3.3-4 | 19. | 4км.)попересеченнойместностибезучётавремениСпециальныеупражнениябегуна.ОФП.ППФП(подвижныеигры) | 1 | 2 |
| | | Правиласоревнований.Судействосоревнований.Совершенствованиетехникипередачизстафеты.Совершенствованиетехникиэстафетногобега.ППФП,Спортивнаяиграпоупрощённымправилам | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 3.5-6 | 20. | Проведениеучащимисякомплексаразминки.Специальныеупражнениялегкоатлета.СФП.ОФП.Подвижныеигрыдляразвитиябыстроты,ловкости,координации | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| 3.7-8 | 21. | Сдачаконтрольныхнормативов:бегнакороткиедистанции30-60-100м.,прыжкивдлинусместа. | 1 | 3 |
| | 22. | Сдачаконтрольныхнормативоввкроссовомбеге -2000м.-девушки,3000м.-юношинавремя | 1 | 2 |
| | | | 1 | 3 |
| 3.9-10 | | <i>Содержаниеучебногоматериала</i> | | |
| Тема2.2.1-16 Спортивныеигры. Волейбол.. | | Техникабезопасностивовремязанятийволейболом.Совершенствованиетехники:верхнихинижнихпередач;нижнейиверхнейпрямойподачимяча,приёммечаснизупослеподачи.Двусторонняяиграсзаданием.СовершенствованиетехникиэлементовволейболавигровойисоревновательнойдеятельностиСдачаконтрольныхнормативов.Самоконтрольфункциональногосостояния–пульсометрия | 16 | |
| | | Практическиезанятия | | |
| | 1. | Спортивныеигрыкаксредствообщейфизическойподготовкистудентов.Техникабезопасностивигревволейбол.Правилаигры.Стойки.Расстановка.Перемещения.Опробываниеинвентаря.Обучениетехникепередачимячадвумярукамисверхуиснизу | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 2. | Правиласудействосоревнованийповолейболу.Закреплениетехникипередачимячадвумярукамисверхуиснизу.Подачи.Разновидностиподач.Техникавыполнения.Обучениетехникинижнейпрямойподачи,нижнейбоковойподачи,верхнейпрямойподачи.ОФПдляв/ппояса.ППФПУчебнаяигра. | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 3. | Закреплениенавыковтехникивыполненияподач:нижнейпрямой,нижнейбоковой,верхнейпрямой.Подачамячаизбраннымспособом,приеммечаснизупослеподачи.Обучениетехникепередачимячадвумярукамисверхуиснизу.Двусторонняяигра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 4. | Закрепление навыков техники передач мяча двумя руками сверху и снизу..Подача мячаизбраннымспособом.Обучениетехникеприемамячапослеподачи.Учебная игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 5. | Совершенствованиенавыковприёмаипередачимячадвумярукамисверху,снизу.Закреплениенавыковприёмамячапослеподачи.Подачамячаизбраннымспособом.Двусторонняяучебнаяигра.Обучениетехникеитактикеигрывзащите;внападении | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|----|---|
| 3.9-10 3.11-12 3.13-14 | 6. | Обучение технике и тактике игры в защите, техники блокирования, приёма мяча после "блока", приёма мяча после нападающего удара. Работа в парах, в колоннах, в кругу. Закрепление навыков игры в нападении. Учебная двухсторонняя игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 7. | Совершенствование техники игры в защите, в нападении, элементов игры: стойки, перемещения, приёма мяча, нападающий удар, блокирование; в игровых ситуациях. Учебная двухсторонняя игра. | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 8. | Совершенствование элементов тактики игры: индивидуальные, групповые, командные действия, тактические схемы и системы в игровых ситуациях. Выполнение контрольных тестовых заданий (анализ) | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| Тема 2.3.1-16 Спортивные игры. Баскетбол. | Содержание учебного материала | | | |
| | | 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 мяча двумя руками; отбор мяча (выбивание, вырывание). Двухсторонняя игра с заданиями. Самоконтроль функционального состояния – пульсометрия. Сдача контрольных нормативов. | 16 | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1. | Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Основы техники владения мячом (дриблинг). Обучение стойкам, перемещениям, поворотам. Двухсторонняя учебная игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 2. | Закрепление навыков индивидуального владения мячом (дриблинг). Воспроизведение навыков приёма и передачи мяча двумя руками из различных исходных положений на месте, в движении, с отскоком от пола. Жесты судей. Двухсторонняя учебная игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 3. | Совершенствование передвижений и установок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Броски мяча по кольцу из различных исходных положений. Двухсторонняя учебная игра. | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 4. | Совершенствование передвижений и установок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двухсторонняя учебная игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 5. | Совершенствование передвижений и установок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Броски мяча по кольцу в движении одной рукой от плеча. Двухсторонняя учебная игра | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 6. | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Совершенствование технических | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |

| | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|---|---|
| 2.39-40 | 7. | Совершенствованиепередвиженийиостановкигрока.Сочетаниеприёмовведенияиброска(двойной).Техникаперемещения.Подача.Техникавыполненияподачи | 1 | 2 | |
| | | | 1 | 2 | |
| 2.41-42 | 8. | Сочетаниеприёмовведения,передачи,броскамяча. Техникаигрывнападении.Нападениепротивзоннойзащиты.Нападениечереззаслон.Развитиекоординационныхкачеств.Двусторонняяучебнаяигра | 1 | 2 | |
| | | | 1 | 2 | |
| Тема2.4.1-14 Спортивныеигры.Настольныйтеннис | Содержаниеучебногоматериала | | | | |
| | | Техникабезопасностинаурокахпонастольномутеннису.Правилаигры.Способыдержанияракетки.Изучениеигровыхстоек.Техникаперемещений. Подачи. Техникавыполненияподачи.Техникаприёмаиударапомячу. Техникаитактикаигрывзащите. Техникаитактикаигрывнападении.Совершенствованиетехникийитактикиигрывсоревновательнойситуации | 14 | | |
| | Практическиезанятия | | | | |
| | 1.45-46 | 1. | Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.Правилаигры..Обучениеигровымстойкам.Техникапередвижений:скрестныйход,прыжковаятехникапередвижения,приставнойшаг(ПШ),двушажный:(ДЛ)-слева,(ДП)- | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 1.47-48 | 2. | Специальныеупражнениятеннисиста.Обучениеспособамдержанияракетки(видыхватов).Индивидуальнаяработанадтехническиминавыкаимвладениятенниснойракеткой.Подача.Техникавыполненияподачи | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 2.43-44 | 3. | Специальныеупражнениятеннисиста.Техникаприёмаиударапомячу.Техническиеприёмы:подрезка,срезка,накат,поставка,топ-спин,топс-удар,сеча.Тактика и техникаигрывзащите. Двухсторонняяучебнаяигра | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 2.45-46 | 4. | Техникавыполненияподачи.Тактикаигры,стилиигры.Техникаитактикаигрывнападении.Закреплениетехникиэлементовигры в защите.Учебнаяигра.Правиласоревнований.Судейство | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 3.15-16 | 5. | . Закрепление техники элементов игры в нападении. Тактикаигры,стилиигры.Техникаитактикадвухстороннейигры(игравзащите,игравнападении).Учебнаядвухсторонняяигра | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 3.17-18 | 6. | Закреплениенавыковдвухстороннейигрывигровой,соревновательнойситуации.Тактическиекомбинации.Тактикаодиночнойипарнойигры.Совершенствованиетехникийэлементовигры.Двухсторонняяучебнаяигра | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 3.19-20 | 7. | Оценкатехническихнавыковвладениятенниснойракеткойиэлементамиигры.Двухсторонняяучебнаяигра | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | | | Содержаниеучебногоматериала | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|---------------------|---|--|---|---|
| Тема2.5.1-16 Гимнастика | | Комплексыупражненийдляакцентированногоразвитияопределённыхмышечныхгрупп.Круговаятренир овка. Упражнениясосвободнымивесами:гантелями,гирями. Упражненияссобственнымвесом. Техникавы полненияупражнений. Методы регулируваниянагрузки:изменениевеса, исходногоположенияупражнения,количестваповторений. Акцент ированноеразвитиегибкостивпроцессезанятийатлетическойгимнастикойнаосновевключенияспециальн ых упражненийиихсочетаний. Особенностисоставлениякомплексовутреннейгигиеническойгимнастики,ат летическойгимнастики,комплексовкруговойтренировкивзависимостиотрешаемыхзадач. Особенностииспользованияданныхвидовгимнастикикаксредствфизическойподготовки. Техникавыполнениядвиженийвстеп-аэробике:общаяхарактеристика степ- аэробики,различныеположения ивидыплатформ. Основныеисходныеположения, движениярук,ног. Методырегулируваниянагрузкивход езанятийаэробикой. Техникавыполнениядвиженийвшейпинге:общаяхарактеристикашейпинга, основ ныесредства,видыупражнений. Техникавыполнениядвиженийвпилатесе:общаяхарактеристикапила теса,видыупражнений. Техникавыполнениядвиженийвстретчинг- аэробике:общаяхарактеристикастретчинга. Специальныекомплексыразвитиягибкостииихиспользов аниевпроцессефизкультурныхзанятий. Техникабезопасностинаурокахпогимнастике. Представле накомплексамистроевойподготовки. Восновулеглиприкладнаяатлетическаягимнастика | 16 | | |
| | Практическиезанятия | | | | |
| | 1.49-50 | 1. | Прикладнаягимнастика:упражнениясоскалкойгимнастическойпалкой,нагимнастическойскам ейке. Упражненияссобственнымвесом. Техникавыполненияупражнений. Методы регулируваниянагрузки: изменениевеса, исходногоположенияупражнения,количестваповторений | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 1.51-52 | 2. | Перестроениявколоннах,вшеренгах. ОРУвдвижении. Теоретические сведенияосистемтренировоксотягощением. Наиболеедоступныметодыихреализации. Упражн ениясосвободнымивесами: гантелями,гирями | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 2.47-48 | 3. | Гиревойспорт. Упражнениясгирями,гантелями. Эффективныметодытренировок. Развитиегиб костисредствамиатлетическойгимнастики. ППФП | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| | 2.49-50 | 4. | Выполнениеиизученныхизакрепленныхдвигательныхнавыковвпроцессезанятийатлетическойгим настикой(комплексасамостоятельносоставленныхупражнений). Комплексыупражненийдляакценти рованногоразвитияопределённыхмышечныхгрупп. Круговаятренировка. | 1 | 2 |
| | | | | 1 | 2 |
| 2.51-52 | 5. | Упражнениянатурнике:подтягиваниесотягощением,подъёмногкперекладине. Закреплениеоснов | 1 | 2 | |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--|------|---|
| 3.21-22 3.23-24 3.37-38 3.39-40 | | ныхэлементовтехникиупражнений-круговаятренировка. степ-аэробика, фитбол-аэробика, стретчинг-аэробика, пилатес | 1 | 2 |
| | 6. | Особенностииспользованияатлетическойгимнастикидляподготовкикслужбевармии.Круговаятренировка | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 7. | Строевыеприемы,навыкичеткогоислаженноговыполнениясовместныхдействийвстроюЗакреплениеивыполнениеосновныхприемовстроевойподготовкиКомплексгимнастическихупражнений. | 1 | 2 |
| | 8. | Прикладнаягимнастика: упражнениясоскакалкойинагимнастическойкамейке, нашведскойстенке. Самоконтроль своего норматива; подтягивание на перекладине | 1 | 2 |
| Тема2.6.1-10 Кроссоваяподготовка 1.53-54 2.53-54 3.41-42 3.43-44 3.45-46 3.47-48 3.49-50 | Содержаниеучебногоматериала | | | |
| | | Техникабезопасностинаурокахкроссовойподготовки.Разновидностиинтервальногобега: челночныйбег10х10м.;фартлек.Равномерныйбег15-20мин.,переменныйбегдо20мин(сочетающийускорениядо200м.;девушкивсочетаниисходьбойдо20мин.)иповпорныйбегнаразличныедистанции.Различныевидыходьбы.Самоконтрольфункциональногогосостояния–пульсометрия | 10 | |
| | Практическиезанятия | | | |
| | 1. | Сформироватьпредставлениеоразновидностяхинтервальнойциклическойнагрузки(челночныйбег10х10м.,интегральныйбег,фартлек),развитиескоростнойвыносливости | 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 на3000м.-девушки, 5000 м.-юноши. Подвижные игры | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 5 | Тестирование бега;2000 м.- девушки, 3000 м.-юноши | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| Раздел3. | | Профессионально-прикладнаяфизическаяподготовка(ППФП) | | |
| Тема3.1 Сущности содержание ППФП в достижении высоких проф. результатов | Содержаниеучебногоматериала | | | |
| | | Социально-экономическаяобусловленностьнеобходимости подготовкичеловекакпрофессиональнойдеятельности.Профессиональныериски,обусловленныеспецификойтруда.Средства,методыиметодикаформированияпрофессиональнозначимыхдвигательныхуменийин | 40,+ | |

| | | | | |
|---------|----|---|---|---|
| | | авыков, 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 | | |
| | | Практические занятия | | |
| | | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Проведение и выполнение комплексов физических упражнений: производственной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки. | + | |
| 1.27-34 | 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 |
| | | | 1 | 2 |
| 1.55-62 | 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 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.25-32 | 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 |
| | | | 1 | 2 |
| 2.53-60 | 4. | Методика разработки продуктовой раскладки похода. Одежда, обувь и экипировка туриста. | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|---|----|---|
| 3.25-32 | | Ориентированиенаместностискомпасомибезнего. Азимутиегозначение. (Поход-экскурсия) | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | 5. | Оздоровительноеиобразовательное значениетуризма. Личнаягигиена,одеждаиобувьтуриста. Обеспечениетехникибезопасностивпоходе. Охранаокружающейсреды. Поход(экскурсия) | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| | | | 1 | 2 |
| Тема3.2 Военно– прикладнаяфиз ическаяподгот овка | Содержаниеучебноматериала | | | |
| | | Строеваяподготовка.Строевыеприёмы,навыкичёткогоислаженноговыполнениясовместныхдейст вийвстрою. Физическаяподготовка.Преодолениеполосыпрепятствий.Безопорныеиопорныепрыжки,перелезание, прыжкивглубину,соскакиванияивыскакивания,передвижениепо | | |
| | Практическиезанятия | | | |
| | | Разучивание,закреплениеисовершенствованиетехникивыполненияосновныхприёмовстроевойподго товки. Разучивание,закреплениеисовершенствованиетехникиперестроениявколоннах,шеренгах,наместе,вд вижении. Разучивание,закреплениеисовершенствованиетехникипреодоленияполосыпрепятствий. Туристические пешиеперехоы,походы одногодня. Укладка рюкзака,установка палатки,вязаниетуристическихузлов«прямой»,«восьмёрка»,«ткацкий»,преодоление | + | |
| 1.26,54; 2.33-34, 61-62; 3.33-34,53-54-д/з | 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.

1. 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

2. 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.mosssport.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.
5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб.пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /— 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 234с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения | Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов. | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования |

| | | |
|--|---|---|
| <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 профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</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 укрупнённой группе специальностей/профессий</p> <p>Нормативы комплекса ГТО.</p> | <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. |
|--|--|--|