

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБПОУ «Зеленогорский  
техникум промышленных технологий  
и сервиса



С. П. Родченко

« 20 » апреля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

г. Зеленогорск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-21
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	24

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** входящей в укрупненную группу специальностей **43.00.00 Сервиз и туризм**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

Очередность разделов и тем по рабочей программе, может изменяться в соответствии с климатическими условиями, а также с учетом материально – технической базы.

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

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

- Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

- Основы здорового образа жизни.

- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

- Средства профилактики перенапряжения

## 1.4 Формирование общих компетенций:

Содержание программы направленно на формирование следующих общих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **164** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
в том числе теоретические занятия (всего)	6
в том числе практические занятия (всего)	158
<b>Промежуточная аттестация 1;2;3;4;5 семестры в форме зачета. 6 семестр в форме дифференцированного зачета.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Коды ОК	Активные формы проведения занятий	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	
<b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	1 <b>1.Основы здорового образа жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	<b>ОК 8</b>		1	2
	2 <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	<b>ОК 8</b>		1	2
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				<b>64</b>	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>				<b>13</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>5</b>	
<b>Бег на короткие дистанции</b> <b>Прыжок в длину с</b>	1 Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	

места	2	<b>Совершенствование техники бега с низкого старта, техника финиширования:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения старта и финиша, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	4	<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места:</b> разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	5	<b>Контрольный норматив: прыжок с места:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	<b>Практические занятия</b>				4	
	1	<b>Совершенствование техники бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	ОК 8	Двигательная активность	2	
	2	<b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на длинные дистанции Метание снарядов.	<b>Практические занятия</b>				4	
	1	<b>Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	<b>Контрольный норматив: бег 2000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Совершенствование техники метания гранаты:</b> разминка, имитационные упражнения, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	4	<b>Контрольный норматив: метание гранаты:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	

<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>3</b>	
	1	<b>Совершенствование техники выполнения ведения мяча:</b> разминка работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), учебная игра.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	2	<b>Совершенствование техники передачи и броска мяча с места:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения броски мяча одной и двумя руками.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	3	<b>Совершенствование техники броска мяча с места в кольцо:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, броски мяча одной, двумя руками от головы, от груди.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
	1	<b>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах на месте и в движении.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	2	<b>Совершенствование техники броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок»:</b> разминка, подводящие упражнения, броски мяча по кольцу с места, в движении.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Практические занятия.</b>			<b>4</b>	
	1	<b>Совершенствование техники выполнения штрафного броска:</b> разминка, подводящие упражнения, бросок мяча в кольцо с ближней дистанции.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	2	<b>Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах на месте и в движении, эстафеты.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	3	<b>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста:</b> разминка, подводящие и имитационные упражнения.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1
	4	<b>Учебная игра: Правила игры:</b> разминка на месте и в движении, объяснение, объяснение при показе правил игры, учебная игра.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1

<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>3</b>	
	1	<b>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом: разминка. Норматив, релаксация.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре: разминка, работа с мячом в парах, тройках, учебная игра.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>					<b>11</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>3</b>	
	1	<b>Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально у стены, работа в парах.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу, сверху: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально у стены, работа в парах.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	3	<b>Совершенствование правил и тактики игры: разминка, повторение правил игры, тактика игры в защите.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника нижней, верхней подачи и приёма после неё</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>2</b>	
	1	<b>Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, учебная игра.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Совершенствование техники верхней подачи и приёма после неё: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах. учебная игра.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>2</b>	
	1	<b>Совершенствование техники прямого нападающего удара: разминка, подводящие, имитационные упражнения, прыжковые упражнения, работа в парах у сетки.</b>	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Зачет: Контрольные нормативы</b>	-	-	1	



<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	
	1	<b>Контрольные нормативы:</b> передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Учебная игра с применением изученных положений:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	3	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика (аэробика)</b>					<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (юноши)</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>10</b>	
	1	<b>Техника безопасности при работе на тренажёрах:</b> разминка, подводящие упражнения, работа на блочных тренажерах, упражнения с собственным весом.	<b>ОК 8</b>	<b>Беседа Двигательная активность</b>	1	
	2	<b>Комплексы упражнений для развития основных групп мышц:</b> дельтовидные плеча; большая грудная; мышцы живота; спины; рук; ног.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	9	
<b>Тема 5.1</b> <b>Аэробика (девушки)</b>	1	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций:</b> разминка, подводящие упражнения, движения руками и ногами, базовые шаги и движения руками.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	3	
	2	<b>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</b> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий: разминка, подводящие имитационные упражнения, упражнения различной направленности, релаксация.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	2	
	3	<b>Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, соединения и комбинации.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	2	

	4	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики: разминка, подводящие, имитационные упражнения, методы регулирования нагрузки, специальные комплексы развития гибкости.	ОК-8	Двигательная активность	3	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>					<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Попеременные и одновременные ходы</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, совершенствование техники ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	4	
	2	Совершенствование техники перехода с хода на ход: разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге 300м., релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	2	
<b>Тема 6.2. Коньковый ход</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники конькового хода с палочками и без них: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники конькового хода на учебном круге 300м., релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	4	
<b>Тема 6.3. Подъёмы и спуски</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме.	ОК 8	Двигательная активность	2	
	2	Совершенствование техники прохождения спусков в аэродинамической стойке лыжника: разминка, имитационные упражнения, совершенствование технике на учебном спуске, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	2	
<b>Тема 6.4. Торможение, повороты</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном спуске, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	2	

	2	Совершенствование техники прохождения поворотов способом «переступания; на параллельных лыжах»: разминка, имитационные упражнения, повороты на месте и в движении, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Зачёт: Контрольные нормативы	-	-	1	
<b>Раздел 7. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>					<b>2</b>	
<b>Тема 7.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				<b>2</b>	
	1	Физическая культура в обеспечении здоровья. Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе занятий.	ОК 8	Беседа	1	2
	2	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Характеристика некоторых состояний человека: разминка. вработывание, утомление, восстановление.	ОК 8	Беседа	1	2
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>					<b>62</b>	
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика</b>					<b>10</b>	
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники безопасности на занятиях: разминка, подводящие, имитационные упражнения, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования: разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием, бег на короткие дистанции, упражнения на дыхание.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100м.: контрольный норматив: разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	4	Совершенствование техники прыжка в длину с места: контрольный норматив: разминка, контрольный норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
<b>Тема 8.2.</b>	<b>Практические занятия</b>				<b>4</b>	

Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега	1.	Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции: разминка, гладкий бег до 1000м, упражнения на восстановление дыхания.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	Выполнение контрольного норматива.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши: разминка. норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов: разминка. подводящие, имитационные упражнения, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	4	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега: контрольный норматив: разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 8.3. Бег на длинные дистанции	Практические занятия				2	
	1	Совершенствование техники и тактики бега по пересечённой местности: разминка, подводящие, имитационные упражнения, гладкий бег до 2000м.,упражнения на восстановление дыхания.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	Контрольный норматив: девушки – 2000м; юноши – 3000м: разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Раздел 9. Баскетбол					11	
Тема 9.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия				2	
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в кольцо: разминка, ведение мяча правой, левой, попеременно, работа с мячом в парах.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	Повторение правил игры: разминка на месте и в движении, объяснение при показе правил игры, учебная игра.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 9.2.	Практические занятия				2	

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок в кольцо: разминка, подводящие, имитационные упражнения, броски мяча из под кольца, эстафеты.	ОК 8	Двигательная активность	2	
Тема 9.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия				2	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска: разминка, подводящие, имитационные упражнения, бросок мяча со средней дистанции.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 9.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча в колонне и в кругу: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, в тройках, учебная игра.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	Практические занятия				5	
	1	Совершенствование техники и тактики игры: разминка, подводящие и имитационные упражнения, работа с мячом в парах, в тройках, учебная игра.	ОК 8	Двигательная активность	2	
	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места из под кольца: разминка. норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Учебная игра: разминка, подводящие упражнения, двухсторонняя игра.	ОК 8	Двигательная активность	2	
Раздел 10. Волейбол					11	
Тема 10.1. Техника перемещений, стоек,	Практические занятия				3	
	1	Совершенствование стойки в волейболе, перемещения по площадке: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа с мячом в парах, в тройках.	ОК 8	Двигательная активность	1	

техника верхней и нижней передач двумя руками	2	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально в парах.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху, снизу: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально, в парах и через сетку.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 10.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия				1	
	1	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё: разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, учебная игра.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 10.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия				1	
	1	Совершенствование техники нападающего удара в игре: разминка, подводящие, имитационные упражнения, прыжковые упражнения. Работа в парах у сетки.	ОК 8	Двигательная активность	1	
Тема 10.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия				6	
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху: разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке: разминка. норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	Учебная игра с применением изученных положений: разминка, подводящие, имитационные упражнения, двухсторонняя игра.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	4	Зачет: Контрольные нормативы	-	-	1	
	5	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе: разминка, подводящие упражнения, учебная игра.	ОК 8	Двигательная активность	2	
Раздел 11. Атлетическая гимнастика (аэробика)					10	
Тема 11.1. Атлетическая гимнастика, работа на	Практические занятия				10	
	1	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития различных групп мышц: разминка, закрепление основных техники выполнения упражнений на тренажерах, с	ОК 8	Двигательная активность	5	

тренажерах (юноши)		отягощениями. Воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых способностей в процессе занятий.				
	2	<b>Круговая тренировка на 5 - 6 станций:</b> разминка, воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп.	ОК 8	Двигательная активность	5	
Тема 11.1 Аэробика (девушки)	1	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций:</b> разминка, подводящие упражнения, движения руками и ногами, базовые шаги и движения руками.	ОК-8	Двигательная активность	3	
	2	<b>Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей:</b> -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий: разминка, подводящие имитационные упражнения, упражнения различной направленности, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	2	
	3	<b>Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, соединения и комбинации.	ОК-8	Двигательная активность	2	
	4	<b>Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, методы регулирования нагрузки, специальные комплексы развития гибкости.	ОК-8	Двигательная активность	3	
<b>Раздел 12. Лыжная подготовка</b>					<b>20</b>	
Тема 12.1.	<b>Практические занятия</b>				<b>6</b>	

Попеременные и одновременные ходы	1	Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, совершенствование техники ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	4	
	2	Совершенствование техники перехода с хода на ход: разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	2	
Тема 12.2. Коньковый ход	Практические занятия				4	
	1	Совершенствование техники конькового хода по равнине и в подъём: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники конькового хода на учебном круге 300м., релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	4	
Тема 12.3. Подъёмы и спуски	Практические занятия				6	
	1	Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	4	
	2	Совершенствование техники прохождения спусков в аэродинамической стойке лыжника: разминка, имитационные упражнения, обучение технике на учебном спуске, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	2	
Тема 12.4. Торможение, повороты	Практические занятия				4	
	1	Совершенствование техники торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном спуске, дистанция 1000м, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	3	
	Зачёт: Контрольные нормативы				1	
Раздел 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка					34	
Тема 13.1. Развитие быстроты реакции	Практические занятия				6	
	1	Комплекс упражнений на растягивание расслабленных и напряженных мышц: разминка, работа в группах, разработка индивидуального комплекса упражнений (6 – 8 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	



	2	<b>Совершенствование техники бега, бега с ускорением, низкого старта:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100 м:</b> разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	4	<b>Спортивные игры: Баскетбол:</b> разминка, совершенствование техники элементов игры: скрытые и неожиданные передачи мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости, и остановками по сигналу, учебная игра, упражнения на дыхание.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	5	<b>Спортивные игры: Настольный теннис:</b> разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	6	<b>Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 400 м:</b> разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.	ОК-8	Двигательная активность	1	
<b>Тема 13.2. Развитие выносливости и подвижности суставов кисти</b>	<b>Практические занятия</b>				8	
	1	<b>Комплекс упражнений для развитие гибкости и подвижности суставов:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	<b>Легкая атлетика (бег свыше 2000 м.):</b> разминка на месте, гладкий бег 2000 м. – 3000 м. без учета времени, гимнастика на дыхание, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Совершенствование техники метания гранаты: контрольный норматив:</b> разминка, норматив, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	

4	<b>Комплекс силовых упражнений:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
5	<b>Спортивные игры: Волейбол:</b> разминка, совершенствование техники элементов игры: прием мяча сверху и мягкая передача, имитационные упражнения, учебная игра, упражнения на дыхание.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
6	<b>Гимнастика:</b> разминка, совершенствование техники висов; подтягивание на высокой, низкой перекладине, работа в парах, релаксация.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
7	<b>Спортивные игры: Баскетбол:</b> разминка, двухсторонняя игра.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
8	<b>Легкая атлетика:</b> кросс на свежем воздухе по пересеченной местности, релаксация.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
<b>Практические занятия</b>				<b>5</b>	
<b>Тема 13.3. Совершенствование ручной и игровой ловкости</b>					
1	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и на развитие координации движений:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	<b>ОК 8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
2	<b>Зачет: Контрольные нормативы</b>	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
3	<b>Спортивные игры: Волейбол:</b> разминка, совершенствование техники элементов игры: прием и передача мяча; игра у сетки; нападающий удар; отработка защитных действий; двухсторонняя игра.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	
4	<b>Спортивные игры: Баскетбол:</b> разминка, совершенствование техники элементов игры: броски в корзину одной и двумя руками; ведение мяча; двухсторонняя игра.	<b>ОК-8</b>	<b>Двигательная активность</b>	1	

	5	<b>Спортивные игры: Настольный теннис:</b> разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	
<b>Тема 13.4</b> <b>Теоретические сведения:</b> <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				2	
	1	<b>Профессионально – двигательная подготовка – это:</b> инструктаж по технике безопасности, основные понятия о физических качествах человека.	ОК 8	Беседа	1	2
	2	<b>Оздоровительная и психофизическая подготовка к труду:</b> профилактика профессиональных заболеваний; контроль состояния здоровья.	ОК-8	Беседа	1	2
<b>Тема13.5</b> <b>Развитие силы мышц необходимых для выбранной профессии</b>	<b>Практические занятия</b>				5	
	1	<b>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	<b>Атлетическая гимнастика:</b> разминка, круговая тренировка: развитие плечевого пояса, развитие мышц рук (кисти, бицепс, трицепс), развитие мышц пресса и спины, развитие мышц стопы, развитие мышц ног (разгиб бедра, сгибатели колена), релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Спортивные игры: Волейбол:</b> разминка, двухсторонняя игра.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	4	<b>Лыжные гонки:</b> разминка, имитационные движения, совершенствование техники подъемов в гору способом «Елочка» (плечевой пояс, руки, ноги) на учебном подъеме, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	

	5	<b>Льжные гонки:</b> разминка, имитационные движения, совершенствование техники подъемов в гору способом «Елочка» (плечевой пояс, руки, ноги) на учебном подъеме, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	
Тема 13.6 Профилактика профзаболеваний	<b>Практические занятия</b>				<b>8</b>	
	1	<b>Упражнения на гибкость; на подвижность суставов; на расслабление:</b> разминка, круговая тренировка со спортивными тренажерами (гимнастические палки, обручи, скакалки) и без, релаксация.	ОК 8	Двигательная активность	1	
	2	<b>Упражнение с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	3	<b>Закаливание: лыжные гонки:</b> кросс на свежем воздухе до 5000 м.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	4	<b>Гимнастика:</b> разминка на месте и в движении, гимнастика на дыхание, игра на внимание, заминочный бег 500 – 600 м.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	5	<b>Спортивные игры: Баскетбол:</b> разминка, двухсторонняя игра.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	6	<b>Спортивные игры: Волейбол:</b> разминка, двухсторонняя игра.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	7	<b>Спортивные игры: Футбол:</b> разминка, двухсторонняя игра.	ОК-8	Двигательная активность	1	
	8	<b>Дифференцированный зачет: Контрольные нормативы.</b>	-	-	1	
					<b>Всего:</b>	<b>164</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

**Оборудование:** контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров, мяч малый теннисный, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, мат гимнастический, эстафетная палочка, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, комплект лыжного инвентаря (лыжи, ботинки, крепления, палки), перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд – таблица «Учебные нормативы».

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень печатных и/или электронных образовательных и информационных ресурсов.**

**Основные источники:**

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/417975> (дата обращения: 23.04.2020)

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1087952> (дата обращения: 23.04.2020)

Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 23.04.2020)

**Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.; Юрайт, 2017. [biblio-online.ru/](http://biblio-online.ru/)

2. Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия).

3. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - с 2019 г. (1 раз в 3 месяца);

4. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - с 2019 г.-2020г. (1 раз в 3 месяца);

5. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Роспечать), - с 2018 г.-2020г. (1 раз в 3 месяца)

#### **Интернет ресурсы:**

1. Электронный ресурс: «Физическая культура и спорт».

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

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

3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.mosport.ru>

### **3.3 Примерные темы рефератов, докладов:**

1. Физическая культура личности. Ее связь с общей культурой человека.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
3. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры.
4. Развитие физического качества – выносливость. Различие между общей и специальной выносливостью.
5. Значение Олимпийского движения.
6. Индивидуальный режим дня.
7. Внеклассные мероприятия по физическому воспитанию.
8. Содержание индивидуальных закалывающих процедур. Особенности их проведения.
9. Общее положение Российского законодательства по физической культуре.
10. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.
11. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
12. Профилактика вредных привычек посредством физической культуры.
13. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии Олимпийского движения.
14. Выдающиеся спортсмены нашего города.
15. Развитие физического качества – гибкость. Активная и пассивная гибкость.
16. Влияние на организм обучающихся занятий по лыжной подготовке.
17. Развитие физического качества – сила.
18. Особенности подготовки и проведения туристических походов.
19. Олимпийские игры (любой год на выбор).
20. Развитие профессиональной культуры преподавателя физической культуры.
21. Физическая культура в свете последних событий.
22. Любой вид спорта.
23. Спортсмены СССР и России.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>•Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>•Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко, полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Защита реферата</li> <li>•Тестирование</li> <li>•Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>•Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>•Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией</li> <li>•Решение ситуационной задачи</li> </ul> <p>Сдача контрольных нормативов</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>•Основы здорового образа жизни;</li> <li>•Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>•Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	