

ДЕПАРТАМЕНТ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Нижегородской области
«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 43.02.14 Гостиничное дело

Р.п. Красные Баки
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 43.02.14 Гостиничное дело

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ НО «КБЛК», Грязнов С.А.

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии

протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Председатель: Т.В. Поспелова Поспелова Т.В.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.14 Гостиничное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

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

- 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.

уметь:

- 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).

1.3. Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК) обучающихся:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе: 1.рефераты;2. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		16	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	<p>Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика</p> <p>Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
Тема 1.4. Метание гранаты. Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	

Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		20	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3.		4	

Силовая подготовка			
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.		
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
Раздел №4 Лыжная подготовка.		14	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.		
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
Тема 4.5. Прохождение	Содержание учебного материала		

дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		18	
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)		
Раздел 3 Силовая подготовка		2	
Тема 3.3. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Диф. зачёт. Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.	2	
Всего:		74	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		

Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.4. Метание гранаты.Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		14	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники владения мечом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	4	

сверху, снизу.	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3. Силовая подготовка		2	
Тема 3.1. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках		

	упражнений.		
Раздел №4 Лыжная подготовка.		10	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.2. Техника передвижения 2-х шажным ходом.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.3. Техника передвижения одновременными ходами.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование изученных ходов во внеурочное время.		
Тема 4.4. Техника спуска с горы и торможения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление и показ спуска с горы (стойка, положение палок). Торможение поворотом, плугом и переступанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		

Тема 4.5. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		12	
Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		

Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
Тема 5.4. Судейство в баскетболе.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)		
Раздел 3. Силовая подготовка		4	
Тема 3.2. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		

Проверка силовых качеств	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Диф.зачёт	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
Всего:		52	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		10	
Тема 1.1. Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика Практические занятия: Методика бега на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	Содержание учебного материала Практические занятия: Методика бега на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м. Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000	Содержание учебного материала Практические занятия: Методика бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость:	2	

М и выносливость (3000 м и 5000 м)	юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.4. Метание гранаты. Юноши-700гр. Девушки – 500гр.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полёта гранаты. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 1.5. Прыжок в длину способом согнув ноги.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия. Техника в длину способом согнув ноги: разгон, подбор толчковой ноги, Техника полёта после отталкивания, техника приземления на обе ноги. Сдача норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2. Спортивные игры волейбол.		10	
Тема 2.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.2. Техника подачи мяча через сетку (сверху и снизу)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники подачи мяча подготовительные упражнения: подачи через сетки (10 подач), подачи на точность по зонам площадки 1,2,3,... Сдача норматива.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.3. Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу).	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Техника приёма мяча после подачи (сверху, снизу). Работа в парах один подаёт, другой принимает. Работа в тройке: подача, приём, передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.4. Тактика нападения, тактика защиты.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка элементов изученных на уроках.		
Тема 2.5. Судейство в волейболе.	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия: Ознакомление и показ жестов судьи. Правила игры, практическое судейство в ходе учебно-тренировочной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 3. Силовая подготовка		4	
Тема 3.1. Упражнение на силу	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия: Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка отработанных на уроках упражнений.		
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
Раздел №4 Лыжная подготовка.		6	
Тема 4.1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Катание на лыжах в свободное время.		
Тема 4.2. Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование приёмов изученных на уроке во внеурочное время.		
Раздел 5. Спортивные игры – баскетбол		8	

Тема 5.1. Техника ловли, передача и ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия. Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.2. Техника бросков мяча с места и в движении.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении. В движении броски с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
Тема 5.3. Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Техника приёмов, перехват приёмов, применяемых против бросков. Индивидуальные показ и отработка приёмов на учебном месте, в ходе учебно-тренировочной игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование элементов техники игры во внеурочное время.		
Тема 5.4. Судейство в баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Ознакомление с судейством в баскетболе. Жесты судьи, правила игры и отработка в учебно-тренировочной игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение докладов по баскетболу (история игры, правила игры, лучшие советские и российские баскетболисты). 2.Отработка общеразвивающих упражнений (на все части тела). 3.Выполнение докладов по волейболу (истории игры, правила игры, лучшие советские и российские волейболисты)		
Раздел 3 Силовая подготовка		2	
Тема 3.2. Проверка силовых качеств	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа. Дифференцированный зачёт.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование отработанных на уроках упражнений.		
		Всего:	40
		Итого:	166

**Учебные нормативы по силовой подготовке 3 курс
(юноши, девушки)**

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз-юноши).	14	12	10
2.	Отжимание от пола (количество раз - юноши)	40	35	30
3.	Отжимание от гимнастической лавочки (раз)-девушки.	25	20	18
4.	Подъем туловища из упора лежа (за 1 мин.)-девушки.	37	32	27

Учебные нормативы по лыжной подготовке 3 курс (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Прохождение дистанции 3 000 м	19,00	20,00	21,30
2.	Прохождение дистанции 5 000 м	25,00	27,00	30,00

Учебные нормативы по легкой атлетике 3 курс (юноши)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	13,2	14,0	14,8
2.	Бег 1000 м, мин.	3,20	3,25	3,30
3.	Бег 3 000 м, мин.	12,30	13,30	14,30
4.	Прыжок в длину с разбега, м	4,50	4,30	4,10
5.	Метание гранаты 700 г, м	40	35	30

Учебные нормативы по легкой атлетике 3 курс (девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	14,0	14,5	15,5
2.	Бег 500 м, мин.	1,55	2,05	2,15
3.	Бег 2 000 м, мин.	11,00	11,50	12,10
4.	Прыжок в длину с разбега, м	3,40	3,20	3,00
5.	Метание гранаты 500 гр., м	20	18	15

Учебные нормативы по спортивным играм 3 курс (волейбол, баскетбол) юноши

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	10	9	8
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	30	25	20
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество попаданий из попыток)	7	6	5
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	7	6	5

Учебные нормативы по спортивным играм 3 курс (волейбол, баскетбол) – девушки

№ п/п		Контрольное упражнение	Нормативы	
5	4		3	
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	10	9	8
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	25	20	18
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество из попыток)	6	5	4
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	6	5	4

Учебные нормативы по силовой подготовке (юноши, девушки) 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7
2.	Отжимание от пола (раз)	30	25	20
3.	Отжимание от гимнастической лавочки (раз)	18	15	12
4.	Подъем туловища из упора лежа (за 1 мин.)	30	25	20

Учебные нормативы по лыжной подготовке (юноши, девушки) 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Прохождение дистанции 3 000 м	19,30	22,00	23,00
2.	Прохождение дистанции 5 000 м	28,00	30,00	32,00

Учебные нормативы по легкой атлетике (юноши) 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	14,0	14,8	15,0
2.	Бег 1000 м, мин.	3,25	3,30	3,40
3.	Бег 3 000 м, мин.	13,30	14,30	15,00
4.	Прыжок в длину с разбега, м	4,00	3,60	3,40
5.	Метание гранаты 700 г, м	35	30	28

Учебные нормативы по легкой атлетике (девушки) 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	14,5	15,0	15,5
2.	Бег 500 м, мин.	2,05	2,15	2,20
3.	Бег 2 000 м, мин.	11,30	12,00	12,30
4.	Прыжок в длину с разбега, м	3,00	2,80	2,60
5.	Метание гранаты 500 гр., м	18	15	13

Учебные нормативы по спортивным играм (волейбол, баскетбол) юноши 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	9	7	6
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	20	15	10
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество попаданий из попыток)	5	4	2
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	5	3	2

Учебные нормативы по спортивным играм (волейбол, баскетбол) – девушки 2 курс

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	8	6	4
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	15	12	8
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество из попыток)	4	2	1
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	4	2	1

**Учебные нормативы по силовой подготовке 4 курс
(юноши, девушки)**

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз-юноши).	15	13	12
2.	Отжимание от пола (количество раз - юноши)	45	40	35
3.	Отжимание от гимнастической лавочки (раз)-девушки.	30	25	20
4.	Подъем туловища из упора лежа (за 1 мин.)-девушки.	40	37	32

Учебные нормативы по лыжной подготовке 4 курс (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Прохождение дистанции 3 000 м	18,30	19,00	20,00
2.	Прохождение дистанции 5 000 м	24,30	25,30	27,00

Учебные нормативы по легкой атлетике 4 курс (юноши)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	13,0	13,2	14,0
2.	Бег 1000 м, мин.	3,15	3,20	3,25
3.	Бег 3 000 м, мин.	11,30	12,30	13,30
4.	Прыжок в длину с разбега, м	4,70	4,50	4,30
5.	Метание гранаты 700 г, м	45	40	35

Учебные нормативы по легкой атлетике 4 курс (девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Бег 100 м, сек.	14,0	14,5	15,5
2.	Бег 500 м, мин.	1,45	1,55	2,05
3.	Бег 2 000 м, мин.	10,30	11,00	11,50
4.	Прыжок в длину с разбега, м	3,60	3,40	3,20
5.	Метание гранаты 500 гр., м	22	20	18

Учебные нормативы по спортивным играм 4 курс (волейбол, баскетбол) юноши

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	10	9	8
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	30	25	20
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество попаданий из попыток)	7	6	5
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	7	6	5

Учебные нормативы по спортивным играм 4 курс (волейбол, баскетбол) – девушки

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормативы		
		5	4	3
1.	Подача в пределах площадки из 10 подач	10	9	8
2.	Передача мяча над собой, стоя в круге, высота взлета не менее 1 м	25	20	18
3.	Бросок одной рукой с штрафной линии (количество из попыток)	6	5	4
4.	Бросок одной рукой с семи точек площадки (количество попаданий из попыток)	6	5	4

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, перекладина, секундомеры,

Для занятий лыжным спортом:

лыжехранилище, инструмент для мелкого ремонта лыжного инвентаря, теплые раздевалки;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. — 17-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 176 с. [Электронный ресурс] - [http:// www.academia-moscow.ru/](http://www.academia-moscow.ru/) - ЭБС ООО ОИЦ «Академия».

Дополнительная литература

Муллер А.Б., Додичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для СПО, 2017.- [Электронный ресурс] - <http://www.biblio-online.ru> – ЭБС Юрайт».

Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

Алянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура: учебник для СПО.- 3-е изд., 2017, [Электронный ресурс] - <http://www.biblio-online.ru> – ЭБС Юрайт».

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. [Электронный ресурс] - [http:// www.academia-moscow.ru/](http://www.academia-moscow.ru/) - ЭБС ООО ОИЦ «Академия».

2018, (Электронный ресурс) - [http:// www.biblio-online.ru/](http://www.biblio-online.ru/) - ЭБС ООО Юрайт.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>ОК 8</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией - ведение календаря самонаблюдения. - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные 	<p>ОК 8</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждый выполненный норматив, зачет за каждый семестр,

<p>комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, и лыжам при соответствующей</p>		<p>дифференцированный зачет по итогам курса</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, ссамоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники</p>
--	--	---

<p>тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>		<p>выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--