

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Колледж информационных технологий и экономики**

Утверждаю  
Директор колледжа  
информационных технологий и экономики  
З.Х. Этуева  
«28» 10 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**43.02.14 Гостиничное дело  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Специалист по гостеприимству**

**Очная форма обучения**

Нальчик, 2022

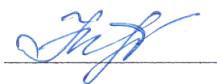
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности СПО 43.02.14 Гостиничный дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1552 от 09.12.2016 г, примерной основной образовательной программы по специальности 43.02.14, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 43.02.14 Гостиничное дело.

Составитель: Шамурзаев О.Х., Кудашева И.Р. преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК  
Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол ЦК № 1 от 31.08.2022 г.

Председатель ЦК  
И.М. Уметова



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы.

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 дисциплины в структуре ППССЗ:

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу

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

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен 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)

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:

- 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

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объём образовательной программы учебной дисциплины обучающегося 182 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа, из них 174 часа – практические.

### 1.5. Результат освоения учебной дисциплины

Результатом освоения является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК) компетенциями: ОК 08.

Код	Наименование компетенций
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

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

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	174
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1-Семестр (64 часа)</b>			
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	4	1.2
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Основы здорового образа и стиля жизни.	4	1.2
<b>Раздел 2. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
Тема 2.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта	4	2
	2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
			2
Тема 2.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4	2
	2. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.		2
	3. Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.		2
Тема 2.3. Бег по прямой и виражу	<b>Практические занятия</b> 1. Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов	4	2
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> 1. Техника выполнения приема и передачи эстафетной палочки.	4	2
Тема 2.5 Техника спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b> 1. Техника равномерного чередование ходьбы и бега по дистанции.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.6. Обучение технике прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	3	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки, развитие скоростно – силовых качеств		2
Тема 2.7. Обучение технике прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.	2	2
	2.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.		2
	3.Развитие скоростно – силовых качеств		2
<b>Рубежный контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	10	1.2
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>20</b>	
Тема 4.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.	4	1.2
	2.Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке.		1.2
	3. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке		2
Тема 4.2. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. 2.Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 4.3. Броски мяча в корзину.	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	4	2
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		2
	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.		2
Тема 4.4. Техника защиты	<b>Практические занятия</b> 1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.	4	2
	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.		2
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		2
Тема 4.5. Техника нападения.	<b>Практические занятия</b> 1.Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча.	4	2
	2.Отработка коллективных действий в нападении: заслоны, учебные игры.		2
Тема 4.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	<b>Практические занятия</b> 1.Судейство учебных игр.	1	2
<b>Рубежный контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2- Семестр (32часа)</b>			
<b>Раздел 5. Практический. Аэробика</b>		<b>18</b>	
Тема 5.1. Техника перемещение	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	4	1.2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.2. Техника выполнения движений в степ-аэробике	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование общеразвивающих упражнений, ходьбы, бега, прыжков и танцевальных элементов.	4	2
	2. Совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.		2
Тема 5.3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование и содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма.	2	2
Тема 5.4. Элементы ритмики	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку.	2	2
Тема 5.5. Техника выполнения движений в шейпинге	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование и содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма.	2	2
Тема 5.6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование и содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности организма, воспитание координации движений в процессе занятий.	2	2
Тема 5.7. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку.	2	1.2
<b>Раздел 6. Практический. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема 6.1. Техника подготовки бесшажный, одношажный, двухшажный	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	2	2
	2. Совершенствование согласовании движения ног и рук.		2
Тема 6.2. Техника подготовки полуконьковый и коньковый ход	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.		
	2. Совершенствование отталкивании ног с работой рук.		2
Тема 6.3. Техника поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	<b>Практические занятия</b> 1.Стартовый разгон, прохождение поворотов, финиширования; техника бега на дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2	1.2
Тема 6.4. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование бега по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	1	2
<b>Рейтинговый контроль № 1</b>		1	
<b>Раздел 7. Практический. Футбол</b>		<b>6</b>	
Тема 7.1. Техника ведение мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение техники ведения мяча правой и левой ногой, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения.	2	1.2
Тема 7.2. Передвижения и остановки. Передача мяча	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники остановки и передачи мяча на месте и в движении.	1	2
Тема 7.3. Техника удара по мячу ногой, головой	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники ударов по мячу.	1	2
	2. Совершенствование тактики игры.		2
	3. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, быстроты, ловкости.		2
Тема 7.4. Техника и тактика игры вратаря	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование методики обучения и техники игры вратаря. Учебная игра.	1	2
<b>Рубежный контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>96ч.</b>	

## 2 курс (3 семестр 26 часа)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2.Совершенствование техники бега на 30м ,60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
Тема 1.2. Техника прыжка в длину с места	<b>Практические занятия</b> 1.Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки.	2	2
	2.Развитие скоростно - силовых качеств		2
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники разбега; обучение и совершенствование техники финального усилия; совершенствование техники полетной фазы и приземлению; прыжки в длину с малого, среднего и полного разбега; прыжки в «глубину»; прыжки в длину в соревновательной форме и на результат;	2	2
Тема 1.4. Техника спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники равномерного чередование ходьбы и бега по дистанции.	2	
<b>Раздел 2. Практический. Волейбол.</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой .	2	2
	2.Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.2. Прием и передача мяча снизу	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением.	2	2
	2.Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		2
<b>Рубежный контроль № 1</b>		1	
Тема 2.3. Подачи	<b>Практические занятия</b> 1.Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3	1.2
	2.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи.		2
	3.Совершенствование выполнения подач избранным способом.		2
Тема 2.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	<b>Практические занятия</b> 1.Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста.	4	1.2
	2.Ознакомление с техникой нападающего удара: разбега, запрыгивания, толчку, удару по мячу, тактика игры в нападении. Учебная игра.		1.2
<b>Раздел 3. Практический. Настольный теннис</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения.	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование жонглирование, техника передвижения. 2.Удары с подрезкой справа и слева	2	2
Тема 3.2. Совершенствование технических приёмов	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки.	2	2
	2. Совершенствование ударов с подрезкой справа и слева.		2
	3. Совершенствование ударов снизу и сбоку слева и справа.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 3.3. Совершенствование тактических комбинации	<b>Практические занятия</b> 1. Двусторонние игры. Учебные игры.	1	2
<b>Рубежный контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр (40часов)</b>			
<b>Раздел 4. Практический. Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>	
Тема 4.1. Техника подготовки бесшажный, одношажный, двухшажный	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	4	2
	2. Совершенствование согласования движений ног и рук.		2
Тема 4.2. Техника подготовки полуконьковый и коньковый ход	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование фазы: свободное одноопорное скольжение, скольжение с отталкиванием руками, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками, скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.	4	2
Тема 4.3. Техника поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	<b>Практические занятия</b> 1. Стартовый разгон, прохождение поворотов, финиширования; техника бега на дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4	2
Тема 4.4. Кроссовая подготовка ( в случае отсутствие снега)	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование бега по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	4	2
<b>Раздел 5. Практический. Атлетическая гимнастика</b>		<b>18</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 5.1. Элементы акробатики	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование перекатов, совершенствование различных видов кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка». 2.Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, изучение комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике	4	2
Тема 5.2. Упражнение в равновесии	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники ходьбы на носках и ходьбы приставными шагами по полу, по гимнастической скамейке, совершенствование техники выполнения «равновесия – ласточки» на полу, на гимнастической скамейке; 2.Совершенствование поворотов, шагов полки и прыжков на полу, на гимнастической скамейке; разучивание и выполнение зачетной комбинации из изученных элементов.	2	2
<b>Рубежный контроль № 1</b>		<b>1</b>	
Тема 5.3. Упражнение на параллельных брусьях	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование кувырка вперед, стойки на предплечьях, соскока при выполнении упражнения на параллельных брусьях, обучение правилам помощи и страховки при выполнении упражнений на параллельных брусьях, разучивание комбинации из изученных элементов. 2.Совершенствование зачетной комбинации;	4	2
Тема 5.4. Элементы ритмики	<b>Практические занятия</b> 1.Разучивание комплекса движений и выполнение его под музыку	4	2
Тема 5.5. Упражнения общефизической подготовки	<b>Практические занятия</b> 1.Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений.	3	2
<b>Раздел 6. Практический. Гандбол</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1. Техника нападения	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение техники бросков мяча с места и в движении.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2. Совершенствование техники нападения и защиты в гандбол		
Тема 6.2. Техника перемещения и остановки игроков. Владение мячом	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение техники ловли и передачи мяча на месте, в движении, в прыжке.	1	2
	2. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.		2
Тема 6.3. Техника защиты	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	1	2
	2. Совершенствование техники нападения и защиты в гандбол		2
Тема 6.4. Техника игры вратаря	<b>Практические занятия</b> 1. Формировать умения и навыки технической и тактической подготовки вратаря в гандболе. Учебная игра.	1	1.2
<b>Рубежный контроль № 2</b>		<b>1</b>	
Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>66ч.</b>	

### 3 курс (5 семестр 20 час)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2. Совершенствование техники бега на 30м ,60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> 1.Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов	2	2
Тема 1.3. Техника спортивной ходьбы	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники равномерного чередование ходьбы и бега по дистанции.	2	2
Тема 1.4. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> 1.Совершенствование техники выполнения приема и передачи эстафетной палочки.	2	2
<b>Раздел 2. Практический. Бадминтон</b>		<b>6</b>	
Тема 2.1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях	3	1.2
Тема 2.2. Техника удара.	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение технике ударов справа и слева	2	1.2
	2. Воспитание координационных способностей		1.2
Тема 2.3. Техника приема. Подачи.	<b>Практические занятия</b> 1. Обучение подачам и приемам подач, тактическим действиям в нападении и защите, в парной и одиночной игре	1	1.2
<b>Рубежный контроль № 1</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Практический. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2
	2. Формирование профессионально значимых физических качеств.		2
	3.Развитие скоростно-силовых качеств.		2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами и без предметов.	3	2
	2. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.		2
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		2
<b>Рубежный контроль № 2</b>		<b>1</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>3</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>20ч.</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>182ч.</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63#page/1>

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

5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611#page/1>

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

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

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>

3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

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

		<p>студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	--