

**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  
«21» 08 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**

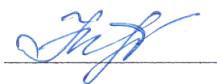
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности СПО 43.02.14 Гостиничный дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1552 от 09.12.2016 г, примерной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

Составитель: Луговой И.Н., 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>	4	2
	1.Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.		2
	2.Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы.		2
Тема 4.4. Техника защиты	3.Техника штрафных бросков: от груди, от головы.	4	2
	<b>Практические занятия</b>		2
	1.Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча.		2
Тема 4.5. Техника нападения.	2.Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча.	4	2
	3.Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		2
	<b>Практические занятия</b>		2
Тема 4.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	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	2
	1.Судейство учебных игр.		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 согласования движений 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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 согласовании движения 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
			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.	4	2
	2.Совершенствование зачетной комбинации;		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 10x10м.		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>
--	--	--