***Рабочая программа учебной дисциплины***

**ОГСЭ 04*.*Физическая культура**

Байкальск2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело и предназначена для реализации в группах обучающихся специальности среднего профессионального образования **43.02.14**  **Гостиничное дело.**

**Организация-разработчик:** *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *О. В. Воинцева, преподаватель физической культуры*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией общеобразовательного блока, протокол № 11 от 22 апреля 2021 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 19 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 22 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО по специальности **43.02.14**  **Гостиничное дело** в части реализации ОГСЭ цикла.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОП СПО.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 8** | использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональныеприемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; |

**1.4. 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 И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| *очная* |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***176*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***176*** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | *6* |
| практические занятия | *170* |
| *Промежуточная аттестация в форме* ***дифференцированного зачета*** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** Физическая культура*(очная форма обучения)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | | | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию**  **которых**  **способствует элемент** |
| **1** | | **2** | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности** | | | | | | **14** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  4 часа | | Содержание учебного материала | | | | 4 |
| 1 | | **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.  Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | | 2 | ОК8 |
| 2 | | **Социально-биологические основы физической культуры.**  Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты  физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.  Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание,  утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | | 2 | ОК8 |
| **Тема 1.2.**  Здоровый образ жизни.  10 часов | | Содержание учебного материала | | | | 10 | ОК8 |
| **Основы здорового образа и стиля жизни.** | | | |  |
| Здоровье человека как ценность и как фактор достижения успеха.  Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. | | | | 2 |
| **Практические занятия** | | | | 8 | ОК8  ОК8  ОК8 |
| 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.   8.Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.  9.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов  упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику  нарушений работы органов и систем организма. | | | |  |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | | | | | | **162** |
| **Тема 2.1.**  Лёгкая атлетика.  24часа | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| 1. | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и  виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника  спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | | |  |
| **Практические занятия.** | | | | 24 |
| 1 | | | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 2 | | | Обучение техники низкого старта. | 1 |
| 3 | | | Совершенствование техники низкого старта. | 1 |
| 4 | | | Обучение техники высокого старта. | 1 |
| 5 | | | Совершенствование техники высокого старта. | 1 |
| 6 | | | Обучение техники бега по виражу. | 1 |
| 7 | | | Совершенствование техники бега по виражу. | 1 |
| 8 | | | Обучение техники бега на средние дистанции. | 1 |
| 9 | | | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 1 |
| 10 | | | Освоение техники кроссового бега. | 1 |
| 11 | | | Совершенствование техники кроссового бега. | 1 |
|  | | 12 | | | Освоение техники бега на 30м, 60 м, 100 м. | 1 |
|  | | 13 | | | Совершенствование техники бега на 30м, 60м, 100м. | 1 |
|  | | 14 | | | Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции. | 1 |
|  | | 15 | | | Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции. | 1 |
|  | | 16 | | | Освоение техники эстафетного бега. | 1 |
|  | | 17 | | | Совершенствование техники эстафетного бега. | 1 |
|  | | 18 | | | Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). | 1 |
|  | | 19 | | | Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). | 1 |
|  | | 20 | | | Обучение техники прыжка в длину с места, с разбега. | 1 |
|  | | 21 | | | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. | 1 |
|  | | 22 | | | Обучение техники метания гранаты. | 1 |
|  | | 23 | | | Совершенствование техники метания гранаты. | 1 |
|  | | 24 | | | Судейство, ведение протоколов на соревнованиях по легкой атлетике. | 1 |
| **Тема 2.2.**  Общая физическая подготовка  12 часов | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| **Теоретические сведения**. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  **Двигательные действия**. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | | | |  |
|  | | **Практические занятия.** | | | | 12 |
|  | | 1.Обучение техники построений, перестроений. | | | | 1 |
| 2.Совершенствование техники построений, перестроений. | | | | 1 |
| 3. Обучение техники различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. | | | | 1 |
| 4. Совершенствование техники различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений. | | | | 1 |
| 5.Обучение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | | | | 1 |
| 6. Совершенствование комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | | | | 1 |
| 7. Подвижные игры различной интенсивности. | | | | 1 |
|  | | 8. Подвижные игры различной интенсивности. | | | | 1 |
|  | | 9.Обучение выполнения обще подготовительных и специальных упражнений на тренажерах. | | | | 1 |
|  | | 10. Совершенствование выполнения обще подготовительных и специальных упражнений на тренажерах. | | | | 1 |
|  | | 11.Обучение техники выполнения базовых упражнений. | | | | 1 |
|  | | 12. Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений. | | | | 1 |
| **Тема 2.3.**  Спортивные игры.  48 часов | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| **Баскетбол**  Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, од­ной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отско­ком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Инди­видуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко­мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и ко­мандные действия игроков. Двусторонняя игра.  **Волейбол.**  Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  **Бадминтон.**  Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.  **Настольный теннис.**  Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | | | |  |
| **Практические занятия** | | | | 48 | ОК8  ОК8  ОК8 |
| 1.Техника безопасности на уроках спортивные игры. | | | | 1 |
| 2. Обучение техники ведения мяча. | | | | 1 |
| 3.Совершенствование техники ведения мяча. | | | | 1 |
| 4.Освоение техники ловли и передач мяча различными способами. | | | | 1 |
| 5.Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. | | | | 1 |
| 6.Освоение техники бросков по кольцу. | | | | 1 |
| 7.Совершенствование техники бросков по кольцу. | | | | 1 |
| 8.Освоение техники броска одной рукой после ведения. | | | | 1 |
| 9.Совершенствование техники броска одной рукой после ведения. | | | | 1 |
| 10.Освоение техники штрафного броска. | | | | 1 |
| 11.Совершенствование техники штрафного броска. | | | | 1 |
| 12.Проведение двусторонней игры в баскетбол. | | | | 1 |
| 13.Освоение стойки игроков передней линии, задней линии | | | | 1 |
| 14.Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии | | | | 1 |
| 15.Освоение тактических построений (расстановка игроков). | | | | 1 |
| 16.Совершенствование тактических построений. | | | | 1 |
| 17.Освоение подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая. | | | | 1 |
| 18.Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая. | | | | 1 |
| 19.Освоение индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите**.** | | | | 1 |
| 20.Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении и защите**.** | | | | 1 |
| 21.Обучение техники нападающего удара через сетку. | | | | 1 |
| 22. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. | | | | 1 |
| 23.Основные технические приемы в волейболе. | | | | 1 |
| 24.Двусторонняя игра в волейбол. | | | | 1 |
| 25. Ознакомление с историей и сущностью игры в бадминтон. | | | | 1 |
| 26.Обучение способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста. | | | | 1 |
| 27. Совершенствование способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста. | | | | 1 |
| 28. Обучение техники ударов по волану. | | | | 1 |
| 29. Совершенствование техники ударов по волану. | | | | 1 |
| 30. Обучение техники подачи и удара в упрощенных условиях. | | | | 1 |
| 31. Совершенствование техники подачи и удара в упрощенных условиях. | | | | 1 |
| 32. Обучение техники бадминтона. | | | | 1 |
| 33. Совершенствование техники бадминтона. | | | | 1 |
| 34. Обучение техники дальней и короткой подачи в бадминтоне. | | | | 1 |
| 35. Совершенствование техники дальней и короткой подачи в бадминтоне. | | | | 1 |
| 36. Двусторонняя игра в бадминтон | | | | 1 |
| 37.Освоение стойки игрока, способов держания ракетки. | | | | 1 |
| 38.Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки. | | | | 1 |
| 39.Освоение техники передвижений: шаги, прыжки, рывки. | | | | 1 |
| 40.Совершенствование техники передвижений: шаги, прыжки, рывки. | | | | 1 |
| 41. Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка. | | | | 1 |
| 42.Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка. | | | | 1 |
| 43. Освоение тактики игры, стилей игры. | | | | 1 |
| 44.Совершенствование тактики игры, стилей игры. | | | | 1 |
| 45.Обучение техники вращения мяча и удары по нему. | | | | 1 |
|  | | 46. Совершенствование техники вращения мяча и удары по нему. | | | | 1 |
|  | | 47.Обучение техники защиты в настольном теннисе. | | | | 1 |
|  | | 48. Совершенствование техники защиты в настольном теннисе. | | | | 1 |
| **Тема 2.4.**  Аэробика (девушки)  12 часов | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | | | |
| **Практические занятия** | | | | 12 |
| 1.Освоение техники основных видов перемещений. | | | | 1 |
| 2.Совершенствование техники основных видов перемещений. | | | | 1 |
| 3.Обучение методам регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. | | | | 1 |
| 4. Совершенствование методам регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. | | | | 1 |
| 5.Освоение элементов техники выполнения движений в аэробике. | | | | 1 |
| 6. Совершенствование элементов техники выполнения движений в аэробике. | | | | 1 |
| 7.Освоение основных исходных положений. | | | | 1 |
| 8. Совершенствование основных исходных положений. | | | | 1 |
| 9.Освоение комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | | | 1 |
| 10. Совершенствование комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | | | 1 |
| 11. Закрепить технику базовых шагов спортивной аэробике. | | | | 1 |
| 12. Выполнение движений ногами и руками в различных видах аэробики. | | | | 1 |
| **Тема 2.5.**  **Атлетическая гимнастика**  12 часов | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.  Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.  Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.  Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | | | |
| **Практические занятия** | | | | 12 | ОК8  ОК8 |
| 1.Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | | | 1 |
| 2.Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | | | 1 |
| 3.Освоение комбинаций упражнений на тренажерах. | | | | 1 |
| 4.Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах. | | | | 1 |
| 5.Освоение комбинаций упражнений на спортивных снарядах. | | | | 1 |
| 6.Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах. | | | | 1 |
| 7.Освоение комбинаций упражнений гантелями. | | | | 1 |
| 8.Совершенствование комбинаций упражнений гантелями. | | | | 1 |
| 9. Освоение комбинаций упражнений гирей. | | | | 1 |
|  | | 10.Совершенствование комбинаций упражнений гирей. | | | | 1 |
|  | | 11.Освоение силовой способности и выносливости. | | | | 1 |
|  | | 12. Совершенствование силовой способности и выносливости. | | | | 1 |
| **Тема 2.6.**  Лыжная подготовка  12 часов | | **Содержание учебного материала** | | | |  |
| Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | | | |
| **Практические занятия** | | | | 12 |
| 1.Освоение техники попеременно двухшажного ход. | | | | 1 |
| 2.Совершенствование техники попеременно двухшажного ход. | | | | 1 |
| 3. Освоение техники одновременного бесшажного хода. | | | | 1 |
| 4. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | | | 1 |
| 5.Освоение техники одновременного одношажного хода. | | | | 1 |
| 6.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | | 1 |
| 7.Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | | | | 1 |
| 8.Освоение техники полуконькового и конькового хода. | | | | 1 |
| 9. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | | | | 1 |
| 10. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | | 1 |
| 11. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | | 1 |
| 12.Проведение игровой тренировки на лыжах и без лыж. | | | | 1 |
| **Раздел 3.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | | | |  |
| **Тема 3.1.**  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов  30 часов | **Содержание учебного материала** | | | | |  |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | | | |  | ОК8 |
| **Практические занятия** | | | | | 30 |
| 1. | | | Разучивание стартов в беге на короткие дистанции 3х 25 м, 4х15м | | 1 |
| 2. | | | Разучивание упражнений на развитие общей выносливости. | | 1 |
| 3 | | | Легкая атлетика с элементами спортивных игр. | | 1 |
| 4 | | | Подвижные игры | | 1 |
| 5 | | | Отработка техники приема и передачи мяча в волейболе. | | 1 |
| 6 | | | Подтягивание на низкой перекладине | | 1 |
| 7 | | | Выполнение челночного бега, метание гранаты. | | 1 |
| 8 | | | Разучивание силовых упражнений общего воздействия. | | 1 |
| 9 | | | Акробатические упражнения. | | 1 |
| 10 | | | Круговая тренировка. | | 1 |
| 11 | | | Разучивание упражнения на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса и мышц ног. | | 1 |
| 12 | | | Закрепление упражнений на тренажерах. | | 1 |
| 13 | | | Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| 14 | | | Совершенствование силовых упражнений в парах. | | 1 |
| 15 | | | Двигательные качества согласно выбранной профессии. | | 1 |
| 16 | | | Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности. | | 1 |
| 17 | | | Упражнения на согласованность движений рук и ног. | | 1 |
| 18 | | | Совершенствование круговой тренировки. | | 1 |
| 19 | | | Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах | | 1 |
| 20 | | | Разучивание упражнений на развитие общей выносливости. | | 1 |
| 21 | | | Подтягивание. Отжимание от лавочки, от пола. | | 1 |
| 22 | | | Разучивание стартов в беге на короткие дистанции 3х 25 м, 4х15м. | | 1 |
| 23 | | | Разучивание силовых упражнений общего воздействия. | | 1 |
| 24 | | | Круговая тренировка. | | 1 |
| 25 | | | Разучивание упражнения на тренажерах для развития силы рук, плечевого пояса и мышц ног. | | 1 |
| 26 | | | Закрепление упражнений на тренажерах. | | 1 |
| 27 | | | Развитие статической выносливости мышц рук и плечевого пояса. | | 1 |
| 28 | | | Совершенствование силовых упражнений в парах. | | 1 |
| 29 | | | Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности. | | 1 |
| 30 | | | Упражнения на согласованность движений рук и ног. | | 1 |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | | 12 |  |
| **Всего** | | | | | | **176** |  |

**Распределение учебных часов на различные темы программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Всего | Из них аудиторных |
| Очная форма обучения | |
| 1 | **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | 8 | 6 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 24 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка | 12 | - |
| 4 | Спортивные игры | 48 | - |
| 5 | Аэробика | 12 | - |
| 6 | Атлетическая гимнастика | 12 | - |
| 7 | Лыжная подготовка | 12 | - |
| 8 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | 30 | - |
| 9 | **Дифференцированный зачет** | 12 | - |
|  | **Итого** | 170 | 6 |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, 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, гимнастическая перекладина, шведская сетка, секундомеры, мячи для тенниса;

- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

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

Для плавания:

- плавательный бассейн

- раздевалки

- душевые кабины

Оборудование для плавания:

- хронометры

- плавательные доски

- круги

- ласты и.т. п

- спасательное оборудование и инвентарь

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- выносные колонки

- микрофон

- компьютер

- мультимедийный проектор

- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

***Для студентов:***

1. Бишаева А.А. Физическая  культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

***Для преподавателей:***

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;
7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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 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)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **знать:** | |
| о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | практические задания по работе с информацией;  домашние задания проблемного характера |
| основы здорового образа жизни. | ведение календаря самонаблюдения;  оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **уметь:** | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; |
| выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | тестирование в контрольных точках.  Лёгкая атлетика:  оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; |
|  | оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Общая физическая подготовка  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  Спортивные игры:  оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи);  оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;  оценка выполнения студентом функций судьи;  оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  Аэробика (девушки):  оценка техники выполнения комбинаций и связок;  оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия  Атлетическая гимнастика (юноши):  оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  Лыжная подготовка:  **о**ценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |