

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Кимовна
Должность: Директор
Дата подписания: 22.04.2022 11:33:57
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c6217bc0cf1c72a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
среднего профессионального образования
43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Чебоксары 2020

Разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
специальности 43.02.01 Организация
обслуживания в общественном питании

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____
от "___" _____ 2020г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК

Протокол № _____ от "___" _____ 2020 г.

Председатель ЦК: _____ / _____ /

Разработчик:

Трофимов Василий Владимирович, Олейнов

Анатолий Викторович, преподаватели

физической культуры

(ФИО, должность)

"___" _____ 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17-18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальности СПО 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **334** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **167** часов;
самостоятельной работы обучающегося **167** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	334
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	167
в том числе:	
Теоретическое обучение	не предусмотрено
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	167
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	167
в том числе:	
самостоятельная работа	
-Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований	20
- Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП	127
- Своевременное ведение и заполнение дневника самоконтроля	10
- Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу	10
<i>Дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и спорта		4	
Тема 1.1 Физические способности человека и их развитие	<i>Содержание учебного материала.</i>	6	1,2
	Практическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить дневник самоконтроля к заполнению	2	
Тема 1.2 Техника безопасности на занятиях по физической культуре	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по физической культуре	2	
Раздел 2 Легкая атлетика		58	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, комплекс ОРУ	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха	2	
	Самостоятельная работа Разработать комплекс упражнений по легкой атлетике.	2	

Тема 2.3 Совершенствование техники метания	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге, в медленном беге, с полного разбега	2	
	Самостоятельная работа подводящие и подготовительные упражнения. Подготовить презентацию по технике легкоатлетических упражнений	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике, Комплекс ОРУ и ОФП	2	
Тема 2. Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100м Бег 2000м девушки, 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования, заполнение дневника, Комплекс ОРУ	2	
Тема 2.6 Техника эстафетного бега	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте, в ходьбе, в медленном беге, на скорости., эстафеты 4 по 400м и 4 по 100м. техника низкого старта, прыжковые упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ и ОФП Проанализировать выступления российских легкоатлетов на мировой арене (доклад)	2	
Тема 2.7 Развитие скоростных способностей	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений. Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, Комплекс ОРУ и СБУ	2	
Тема 2.8 Развитие скоростной выносливости	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторные пробежки с ускорениями на 60-100 м. по прямой. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения	2	

	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике	2	
Тема 2.9 Текущее тестирование по легкой атлетике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100м Бег 2000м девушки , 3000м юноши, прыжок в длину с разбега, метание гранаты	2	
	Самостоятельная работа Построить график роста динамики результатов .Заполнить дневник , комплекс ОРУ	2	
Тема 2.10 Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
	Самостоятельная работа Комплекс офп	2	
Тема 2.11 Техника метаний	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега	2	
	Самостоятельная работа Комплекс офп и ору .Заполнение дневника , подготовить реферат на тему «легкая атлетика»	2	
Тема 2.12 подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по легкой атлетике, подготовительные упражнения	2	
Тема 2.13 текущее тестирование по легкой атлетике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Общеразвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, бег 100м, бег 2000м девушки и 3000м –юноши, прыжок в длину с разбега, метания	2	
	Самостоятельная работа Проанализировать динамику роста результатов, заполнить дневник, комплексы ОРУ	2	
Раздел 3 спортивные игры (баскетбол)		60	
Тема 3.1 Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	4	1,2

	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении	2	
	Самостоятельная работа Составить карточки с жестах судей, комплекс ОРУ	2	
Тема 3.2 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Составить карточки с правилами игры , комплекс ОФП	2	
Тема 3.3 Техника приема передачи мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ и ОФП баскетболиста	2	
Тема 3.4 Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию , заполнить дневник	2	
Тема 3.5 Текущее тестирование по баскетболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой,	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник, комплексы ОРУ	2	
Тема 3.6 Тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа	2	

	Составить карточки по тактическим действиям игроков, комплекс ОРУ		
Тема 3.7 Техника игры в защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию по баскетболу, конспект ОРУ разминки баскетболиста	2	
Тема 3.8 Техника игры в нападении	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию по баскетболу	2	
Тема 3.9 Совершенствование техники штрафного броска	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники введений мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию, заполнить дневник, комплекс разминки ОРУ	2	
Тема 3.10 Текущее тестирование по баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник	2	
Тема 3.11 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная	2	
	Самостоятельная работа Конспект занятия по баскетболу	2	
Тема 3.12 Совершенствование техники игры в защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты	2	

	Самостоятельная работа Повторение правил игры, судейство. комплекс ОРУ	2	
Тема 3.13 Совершенствование техники игры в нападении	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Правила игры судейство, комплекс ОФП	2	
Тема 3.14 Техника штрафного и трехочкового броска	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча, техника трехочкового броска	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию по баскетболу	2	
Тема 3.15 Текущее тестирование баскетболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Техника штрафного броска, командные действия в игре,	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОРУ баскетболиста	2	
Раздел 4 Гимнастика		58	
Тема 4.1 Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ по гимнастике	2	
Тема 4.2 Строевые упражнения	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ с предметами	2	
Тема 4.3 Техника гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Акробатика: переворот в сторону - кувырок прыжком - и стойка на голове и на руках -кувырок вперед - стойка на голове и руках - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня».	2	

	<p>Девушки. Акробатика: переворот в сторону кувырок вперед перекатом, назад - стойка на лопатках - перекаат вперед и прыжком основная стойка.</p> <p>Опорный прыжок: ноги врозь через «козла» в длину</p>		
	<p>Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений ОФП</p>	2	
<p>Тема 4.4 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах</p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i> : прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги</p>	4	1,2
	<p>Практическое занятие Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах: Низкая перекладина: из виса стоя прыжком в упор - перемах правой в упор верхом - спад назад и подъем верхом - оборот вперед - соскок перемахом одной и поворотом <i>на 90 градусов</i> Брусья: из размахивания на руках подъем разгибом в сед ноги врозь - стойка на плечах -кувырок вперед в сед, ноги врозь, перемах во внутрь и мах назад - махом вперед, соскок Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком, махом кувырок вперед -выпрямиться и стойка на голове и руках, одной и толчком другой кувырок вперед и прыжком основная стойка Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» Девушки. Брусья разной высоты: из размахивания изгибами в перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней - махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю, спад назад вис лежа на нижней - переворотом налево сед углом на нижней - сгибая левую в упоре на левой равновесии (ласточка) на нижней продольно хватом за верхнюю, сгибая левую в упор на нижней - махом одной и толчком, другую соскок прогнувшись Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямиться и переменные шаги - прыжки на двух со сменой ног - поворот кругом и равновесия на одной выпрямиться и переменные шаги ,соскок прогнувшись на конце. Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» основная стойка Опорный прыжок</p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа</i> Подготовиться к тестированию по гимнастике, комплексы ОРУ и ОФП</p>	2	
<p>Тема 4.5 Текущее тестирование по гимнастике</p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i></p>	4	1,2
	<p>Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования,</p>	2	
<p>Тема 4.6 Комплексы ОРУ и строевых упражнений по</p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i></p>	4	1,2
	<p>Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов Строевые</p>	2	

гимнастике	приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала.		
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ	2	
Тема 4.7 Техника гимнастических упражнений на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Высокая перекладина: Из размахивания подъем верхом правой- оборот вперед - перемах правой в оборот - мах другой и махом назад соскок. Акробатика: совершенствование техники учебной комбинации изученной на втором курсе. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» в длину. Девушки:	2	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса упражнений ОФП	2	
Тема 4.8 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком кувырок вперед - выпрямиться и стойка на голове и руках махом одной толчком другой - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки: Акробатика: переводы в сторону кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» - основная стойка. Опорный прыжок: прыжок углом через «коня» в длину толчком одной	2	
	Самостоятельная работа Выполнения комплекса ОФП . Заполнить дневник	2	
Тема 4. Текущее тестирование по гимнастике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования, Разработать комплекс ОРУ и ОФП по гимнастике	2	
Тема 4.10 Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Общефизическая подготовка. Комплексы ОФП, Круговой метод	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник	2	
Тема 4.11 акробатические	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие	2	

комбинации, техника элементов на снарядах	Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике. Совершенствование опорных прыжков через «коня»		
	Самостоятельная работа Комплексы ОФП , Заполнить дневник	2	
Тема 4.12 связи гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники учебных комбинаций на гимнастических снарядах и подготовка к срезам знаний	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, комплексы ОРУ	2	
Тема 4.13 Текущее тестирование по гимнастике	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений по гимнастике	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования , Заполнить дневник	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		32	
Тема 5.1 Совершенствование техники торможений. поворотов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом»	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника..имитационные упражнения, комплекс ОРУ	2	
Тема 5.2 Совершенствование техники спусков и подъемов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,	2	
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по «Лыжному спорту»	2	
Тема 5.3 Совершенствование техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Заполнить дневник ,имитационные упражнения комплекс ОРУ	2	

Тема 5. Текущее тестирование по лыжным гонкам	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Комплексы ОФП	2	
Тема 5.5 Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине. Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ лыжника	2	
Тема 5.6 Совершенствование техники поворотов. спусков и торможений	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника, комплекс ОФП	2	
Тема 5.7 Развитие специальной выносливости	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание, с чередованием лыжных ходов	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию	2	
Тема 5.8 Текущее тестирование лыжной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. заполнить дневник .	2	
Раздел 6 Конькобежная подготовка		32	
Тема 6.1 Совершенствование техники катания по прямой	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 2500 м., девушки - 2000 м. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2х200 м. Бег в парах с	2	

	выполнением перехода дорожки на дорожку 2х300 м		
	Самостоятельная работа Заполнение дневника. Комплекс ОРУ	2	
Тема 6.2 Совершенствование техники поворотов	Содержание учебного материала.	4	
	Практическое занятие Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.	2	1,2
	Самостоятельная работа Подготовить реферат по « конькобежному спорту»	2	
Тема 6.3 Совершенствование техники скрестного шага	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование технике скрестного шага на круге малого радиуса 8-10 м. обучение технике стартовой позы и разбега. Совершенствование технике бега со старта. Катание на выносливость.	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию	2	
Тема 6.4 Текущее тестирование по конькобежной подготовке	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования , комплекс ОФП	2	
Тема 6.5 Техника катания спиной вперед	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа Комплекс ОФП.Подготовка презентации по «конькобежному спорту»	2	
Тема 6.6 Совершенствование техники катания спиной вперед.	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад	2	

	Самостоятельная работа Заполнение дневника	2	
Тема 6.7 Совершенствование технических элементов на коньках	Содержание учебного материала. Практическое занятие Совершенствование технике торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткиедистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным	4	1,2
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию Комплексы ОРУ	2	
Тема 6.8 Текущее тестирование конькобежной подготовке	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед	2	
	Самостоятельная работа Заполнение дневника самоконтроля, комплекс ОРУ	2	
Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол)		44	
Тема7.1 Совершенствование техники стойки волейболиста	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Правила соревнований по волейболу. Заполнить дневник, комплекс ОРУ	2	
Тема 7.2 Техника приема передачи мяча снизу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить реферат на тему « волейбол», Комплекс ОФП волейболиста	2	
Тема 7.3 Техника нижней боковой подачи	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная	2	

	игра. Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию по волейболу, комплексы ОРУ подводящих упражнений	2	
Тема 7.4 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой, передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Заполнить дневник, комплекс ОФП	2	
Тема 7.5 Совершенствование техники приема передачи мяча	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
	Самостоятельная работа Подготовить презентацию на тему « Волейбол», конспект занятия по волейболу	2	
Тема 7.6 Техника игры нападения и защиты	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач на силу. Техника нападающего удара.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс ОРУ волейболиста	2	
Тема 7.7 Техника верхней прямой подачи	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения	2	
	Самостоятельная работа Подготовиться к тестированию, комплексы ОРУ	2	
Тема 7.8 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой, верхняя прямая подача	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. заполнение дневника. Комплекс ОФП	2	
Тема 7.9 Совершенствование техники игры в нападении и защите	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара		

	Самостоятельная работа Судейство по волейболу, Комплекс ОФП	2	
Тема 7.10 совершенствование техники подач тремя способами	Содержание учебного материала. .	4	1,2
	Практическое занятие Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу и точность Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к тестированию, Комплекс ОРУ	2	
Тема 7.11 Текущее тестирование по волейболу	Содержание учебного материала.	4	1,2
	Практическое занятие Тестирование по волейболу ,	2	
	Самостоятельная работа Анализ результатов тестирования. Заполнение дневника, комплексы ору	2	
Раздел 8 Туризм			
Однодневный туристический поход	Содержание учебного материала.	32	
	Практическое занятие Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода	16	1,2
	Самостоятельная работа Заполнение журнала похода, плана- графика похода	16	
Итого		334 часа	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

Спортивный инвентарь по видам спорта.

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.
2. Стартовые колодки.
3. Стартовые флажки
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Нагрудные номера.
6. Мячи для метания

Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.
3. Стенка гимнастическая.
4. Маты гимнастические.
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Перекладыны.
8. Козел гимнастический.
9. Конь гимнастический без ручек.
10. Мостик деревянный..
11. Экспандеры.

Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.
2. Мяч баскетбольный-30.
3. Мяч футбольный-10.
4. Щит баскетбольный с кольцом-6.
5. Волейбольная сетка-3.
6. Насос-1.
7. Стол для настольного тенниса-5.
8. Комплекс для настольного тенниса-10

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.
2. Лыжные ботинки-100.
3. Палки лыжные-100.

Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.
2. Рюкзак туристический-30.
3. Спальный мешок-30.

Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.
2. Стойки для приседаний-2.
3. Тренажеры-8.

Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;
- Техника игры в баскетбол, волейбол;
- Техника бега на лыжах

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон .текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
7. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
8. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>
6. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
7. 5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
- 8.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Уметь Использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- Умеет методически грамотно составлять и выполнять комплексы упражнений. - Выполняет технически правильно двигательные действия. - Выполняет нормативы контрольных тестов в соответствии с заданными критериями оценки. - Использует приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий</p>
<p>Знать О роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p>	<p>- поясняет роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. - Имеет полное представление о основах здорового образа жизни.</p>
<p>ОК.2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Разрабатывает свою профессиональную траекторию</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>Тактическое решение задач сложных двигательных действий, комбинаций</p>
<p>ОК.6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>Групповая работа во время проведения спортивных игр: распределение внутри группы обязанностей, составление плана работы, оформление динамики показателей физической подготовки группы</p>