

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САЯНСКИЙ ТЕХНИКУМ СТЭМИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

43.02.10 Туризм

**Квалификация: специалист по туризму
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ**

2018 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета

Утверждаю
Директор ЧОУ ПО СТЭМИ

Протокол № _____ /М.Н. Соболев/
от « _____ » _____ 201_ г. « _____ » _____ 201_ г.

Реализация федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение) в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования осуществляется в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г. №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

В соответствии со спецификой основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.10 «Туризм», Техникум реализует социально-экономический профиль профессионального образования.

Организация-разработчик: ЧОУ СПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Разработчики: Устинович Данил Васильевич, преподаватель ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

Рабочая программа рекомендована методическим советом ЧОУ ПО «Саянский техникум СТЭМИ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД .05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД .05. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.10 Туризм

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

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

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
-
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** обеспечивает формирование общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
Личностные: приобретение личностного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	ОК 4.Осуществлять поиск и использование информации .необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач , профессионального и личностного развития
Метапредметные: способность использовать УУД в спортивной и социальной практике	ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски в стандартных и нестандартных ситуациях
Метапредметные: готовность учебного сотрудничества	ОК.6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать их сплочение ,эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 169 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	169
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия:	113
Учебно-методические занятия	10
Учебно-практические занятия:	103
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28
Лыжная подготовка	16
Гимнастика	14
Спортивные игры (по выбору)	45
волейбол	15
баскетбол	16
футбол	14
Зачёт, дифференциальный зачёт	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Учебно-методические занятия		10	
Тема 1.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	Содержание учебного материала.	2	2
	<p><i>Практическое занятие</i></p> <p>1). Методика оценки работоспособности, утомления и усталости:</p> <p>1.Определить пульс в состояние покоя (P1);</p> <p>2.Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);</p> <p>3.Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;</p> <p>4.Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.</p> <p>2 - 4 хорошая работоспособность;</p> <p>5 – 8 удовлетворительная работоспособность;</p> <p>8 и т. д. плохая работоспособность.</p> <p>2). Средства физической культуры для их направленной коррекции: бег, подвижные игры</p>	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: уметь определять пульс в состоянии покоя, после нагрузки. Рассчитать коэффициент своей работоспособности.	1	
Тема 1.2. Умение составлять и проводить комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей	Содержание учебного материала. <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Составление и проведение комплекса утренней гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.		

профессиональной деятельности.			
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс УГГ	0.5	
Тема 1.3. Умение составлять и проводить комплексы вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Составление и проведение комплекса вводной и производственной гимнастики с учётом будущей профессиональной деятельности.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс вводной и производственной гимнастики	0.5	
Тема 1.4. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА).	0.5	
Тема 1.5. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Физические упражнения для профилактики и коррекции зрения и основных функциональных систем.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: составить комплекс из 8-10 упражнений для коррекции зрения	0.5	
Раздел 2. Учебно-практические занятия		103	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		28	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	4	2
	Техника низкого старта; старты и ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	4	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: УГГ, оздоровительный бег	0.5	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	6	2
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	6	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут	0.5	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	4	2
	Знать способы прыжков в длину «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; техника разбега, отталкивание, полёт, приземление.	4	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног	0.5	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	4	2
	Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна: многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног; акробатические упражнения (кувырки, перекаты, группировки).	0.5	
	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	4	2

Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (ю.-700гр; д.-500гр.)			
	ТБ при метании; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	0.5	
Тема 2.6. Контрольные занятия	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	6	2
	Выполнение норматива в беге на 100м Выполнение норматива в беге на 3000-2000м (ю.-д.) Выполнение норматива в прыжках в высоту с разбега Выполнение норматива в прыжках в длину с разбега Выполнение норматива в метании гранаты	6	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	0.5	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1. Техника попеременного 2шажного хода. Техника подъёмов и спусков в основной стойке.	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъёма и спусков. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 8км	0.5	

Тема 3.2. Техника одновременного бесшажного и 1шажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой»	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в основной стойке. Овладение техникой подводящих упражнений при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: развитие выносливости- прохождение дистанции до 8км	0.5	
Тема 3.3. Техника перехода с хода на ход. Техника поворота «переступанием», «плугом»	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного 2шажного хода, одновременных ходов, подъёмов и спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участие в лыжных соревнованиях	0.5	
Тема 3.4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 6-8км.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.	0.5	
	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i>	2	2

Тема 3.5. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.			
	Оценка техники попеременного 2шажного хода. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Преодоление подъёмов и препятствий.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: прохождение дистанции до 6-8км.	0.5	
Тема 3.6. Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой»	Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i>	2	2
	Правила соревнований. Оценка техники подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 6-8км.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	0.5	
Тема 3.7. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> .Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном склоне. Прохождение дистанции до 6км.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила соревнований по лыжным гонкам.	0.5	
Тема 3.8. Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у	Содержание учебного материала <i>Практическое занятие</i> Приём контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек и 5км у юношей.	2	2

девушек и 5км у юношей.	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: выполнение комплексов упражнений на все группы мышц.	0.5	
Раздел 4. Гимнастика		14	
Тема 4.1. Строевые приёмы. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> .Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «По порядку – рассчитайсь!» Повороты на месте. Построения и перестроения: построение в одну шеренгу. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Размыкание и смыкание: размыкание приставными шагами. Размыкание по уставу ВС.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Повороты на месте и в движении	0.5	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Направленность ОРУ; знать основные положения рук, ног, терминологию; Провести с группой по одному ОРУ; комплекс ОРУ.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Основные положения рук, ног; терминология ОРУ. Составить комплекс упражнений без	0.5	

	предметов.		
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию. Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Выполнение утренней гигиенической гимнастики	1	
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперёд, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перекаты вперёд, назад, группировки	1	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног	1	
Тема 4.6. Техника опорного	Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i> Знать правила техники безопасности. Уметь страховать партнёра. Подводящие и спецупражнения. Техника опорного прыжка: разбег,	2	2

прыжка через коня в длину (ю.)	толчок, полёт, приземление.		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подводящие и спецупражнения при опорном прыжке через коня	1	
Тема 4.7. Контрольные занятия. Техника опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Выполнение опорного прыжка через коня. Акробатическая комбинация.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подтягивание на высокой перекладине-юн. Поднимание туловища из положения лёжа на спине- дев.	1	
Раздел 5. Спортигры. Волейбол.		45 15	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения по площадке.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. Основная стойка, перемещения вперёд, назад, вправо, влево.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Перемещения по зонам	1	
Тема 5.2. Приёмы и передачи	Содержание учебного материала	2	2

мяча снизу и сверху двумя руками.	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Приёмы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей	1	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: подача мяча на результат по зонам.	1	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в волейбол	1	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Поддача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе	1	
Тема 5.6. Контрольные занятия:	Содержание учебного материала	2	2

Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	<i>Практическое занятие</i> Передачи мяча в парах. Приём мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: участвовать в судействе соревнований.	1	
Тема 5.7. Контрольные занятия: нападающий удар; блокирование игрока с мячом.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Нападающий удар. Блокирование игрока с мячом. Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: посещение секции по волейболу.	1	
Тема 5.8. Основы судейства по волейболу.	Содержание учебного материала	1	2
	<i>Практическое занятие</i> Судейство в волейболе: судьи, бригада судей. Жесты судей. Практика судейства.	1	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Практика судейства.	1	
Раздел 6. Спортигры. Баскетбол.		16	
Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: перемещения в игровых действиях в баскетболе.	1	
Тема 6.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2

	<i>Практическое занятие</i> Передача мяча 2 руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча 1 рукой от плеча; скрытая передача мяча за спиной; Передача мяча 1 рукой от головы или сверху.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: передача мяча в усложнённых условиях.	1	
Тема 6.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотами и переводом мяча.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: работа с 2 мячами	1	
Тема 6.4. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Техника штрафного броска: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Техника защиты: техника передвижений; техника овладения мячом и противодействие (выбивание и накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)		

	Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча); групповые (взаимодействие 2-х и 3-х игроков); командные (позиционное и стремительное нападение).	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: учебная игра с заданиями	1	
Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Техника игры. Правила судейства. Техника поворотов. Выполнить технику штрафных бросков, ведения мяча.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1	
Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, прыгучесть, сила. Методика индивидуального подхода двигательных качеств.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Методика индивидуального подхода двигательных качеств	1	
Тема 6.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Два шага – бросок в кольцо. Штрафной бросок. Баскетбольная дорожка (простейшие элементы баскетбола).	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры и жесты судей	1	

Раздел 7. Спортигры. Футбол.		14	
Тема 7.1. Техника безопасности. Правила игры. Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: правила игры в футбол	1	
Тема 7.2. Остановка мяча. Обманные движения.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> .Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Обманные движения.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: ведение мяча, остановка мяча.	1	
Тема 7.3. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: техника перевода мяча (ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом).	1	
Тема 7.4. Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: тактические действия в защите и в нападении.	1	
Тема 7.5. Изучение техники отбора мяча	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча с сопротивлением игрока.	1	
Тема 7.6. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	2
	<i>Практическое занятие</i> Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	2	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: отбор мяча, удары по воротам, жонглирование мяча.	1	
Тема 7.7. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала: <i>Практическое занятие</i> Ведение мяча с обводкой стоек. Удары по воротам.	2	2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: игра в футбол 2х45 минут	1	
Зачёт (1 семестр), дифф. зачёт		4	
ИТОГО	Максимальная учебная нагрузка (всего)	169	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе	117	

	практические занятия:	113	
	Самостоятельная работа	52	

Примечания: в случае отсутствия снежного покрова из-за климатических условий, занятия по лыжной подготовке заменяются занятиями по кроссовой подготовке.

Для характеристики уровня усвоения 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Физическая культура Учебное пособие для СПО Профобразование
Быченков С.В., Везеницын О.В. 2017 Электронная библиотека студента
<http://www.iprbookshop.ru>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура Учебное пособие Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И. 2013 г. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

2. Физическая культура и здоровье, Учебно-методическое пособие
Гуревич В.А. ,2011 г. Электронная библиотека студента
<http://www.iprbookshop.ru>

3. Туристский поход с проверкой приобретённых навыков во
Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и
обороне» (ГТО): организация, Учебное пособие, Советский спорт, Ланда Б.Х.
2015 Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

4. Спортивный туризм ,Учебник Ай Пи Эр Медиа, Рубис Л.Г. , 2018 г
Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>

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>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»; <http://pedsovet.ru>; <http://1september.ru>
6. Электронная библиотека студента «Консультант Студента» сайт www.medcollegelib.ru
7. Электронная библиотека студента <http://www.iprbookshop.ru>
8. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1. Овладение приемами массажа и самомассажа.	Фронтальный опрос
2. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практические занятия и проведение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем на группе студентов
3. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Практические занятия и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
4. Освоение техники беговых упражнений.	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
5. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
6. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту с разбега способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».	Фронтальный опрос. Выполнение прыжка (на технику).
7. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши);	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
8. Толкание ядра	Групповой. Сдача контрольных нормативов.
9. Сдача контрольных нормативов.	Зачётный урок.
10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия. Фронтальный метод.
11. Преодоление подъемов и препятствий.	Практические занятия.

12. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.	Практические занятия.
13. Прохождение дистанции до 3км (девушки) и 5км (юноши).	Сдача контрольных нормативов.
14. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	Устный опрос.
15. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	Устный опрос. Практические занятия.
16. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение на группе студентов.
17. Освоение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	Выполнение на группе студентов.
18. Знание правил соревнований по избранному игровому виду.	Судейство на практических занятиях, соревнованиях.
19. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.	В процессе учебной игры, соревнований.
20. Участие в соревнованиях.	Индивидуально.
21. Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	Устный опрос. Практические занятия.