

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский технологический колледж питания  
(МТКП)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины: **ОУД.06 Физическая культура**

код, специальность: **43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании**

форма обучения **очная**

**СОГЛАСОВАНО:**

Предметной (цикловой) комиссией  
«Общеобразовательных дисциплин»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2018 года  
Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



Толстова О.Р.

Подпись

Инициалы Фамилия

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования 43.02.01 «Организация обслуживания в  
общественном питании»

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по учебной работе



Давыдова Г.Б.

Подпись

УТВЕРЖДЕНА: Директор колледжа



Подпись

/ Е.Н. Махиненко/  
Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Саарян Г.М., преподаватель МТКП  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.01 «Организация обслуживания в общественном питании».

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

Дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» относится к общеобразовательным базовым учебным дисциплинам.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

*личностных:*

- 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;

*метапредметных:*

- 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;

*предметных:*

- 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).

Сформировать общие компетенции:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

<b>максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>175</b>	<b>часа</b>
включая:		
обязательна аудиторная учебная нагрузка	117	часа
самостоятельная работа	52	часа
консультации	6	часа
<b>ВСЕГО</b>	<b>175</b>	<b>часа</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Консультации</b>	6
<b>Самостоятельная работа</b>	52
<b>Итоговая аттестация в форме: 1-ый семестр зачет, 2-ой семестр дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка рефератов на тему «Здоровый образ жизни».	2	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	2	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».	2	

<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Решает оздоровительные и профилактические задачи.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	1		
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>		
Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>51</b>	
<b>Тема 3.1. Настольный теннис.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие	1	

	гибкости верхнего плечевого пояса.		
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Стили игры в атаке и защите в настольном теннисе».	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.	2	2

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	1	
<b>Тема 3.2. Баскетбол.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Обучение двусторонней игре.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении.	2	2
<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>		
Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	1		
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>3</b>		
Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	3	2	

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Обучение правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие гибкости ног и спины.	1	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
<b>Всего за I семестр в т.ч.:</b>		<b>76</b>	

Практических занятий		47	
Теоретический занятий		4	
Самостоятельная работа		23	
Консультации		2	
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	
<b>Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка реферата на тему: «Правила игры в волейбол».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2

	Обучение расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 2.2. Футбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка реферата на тему «Правила игры в мини-футбол»	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	

Обучение перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	2
Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
Обучение перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	
Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	3	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Обучение обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Обучение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
Обучение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
Обучение ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	1	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
Обучение ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2

	игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Обучение остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	1	
<b>Раздел 3. Лёгкая атлетика</b>		<b>37</b>	
<b>Тема 3.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м;	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы.	2	
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2	
Обучение технике прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2		
<b>Тема 3.2. Аэробика (девушки)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Обучение основным видам перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Обучение технике выполнения движений в степ-аэробике. Соединения и комбинации	2	

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему «Выявление пользы для здоровья при занятиях аэробикой»	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение техники выполнения движений в пилатесе. Соединения и комбинации	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение техники выполнения движений в стретчинг-аэробике. Соединения и комбинации	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Тренировочные занятия по аэробике	2	
<b>Тема 3.3. Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Составление комплекса на развитие верхнего плечевого пояса	1	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Обучение техники выполнения упражнений. Методов регулирования нагрузки: изменение исходного положения упражнения, количества повторений. Круговая тренировка.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	
	Составление комплекса на развитие мышц пресса	1	
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>		
Обучение комплексам упражнений для акцентированного развития определённых	2		

	мышечных групп		
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>1</b>	
	Составление комплекса на развитие мышц поясничного отдела спины.	1	
	<i>Консультации</i>	<b>4</b>	
<b>Всего за II семестр в т.ч.:</b>		<b>99</b>	
<b>Практических занятий</b>		<b>62</b>	
<b>Теоретический занятий</b>		<b>4</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>29</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина (планка) для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка (мат) для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы (раскладки) «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.

#### Основные источники:

1. **Физическая культура:** Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2015. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7 <http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>
2. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. ISBN 978-5-9907240-3-7 [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
3. **Правовые основы физической культуры и спорта:** учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8 [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=913071>
5. Учим играть в футбол. Планы уроков.: Пособие / Лапшин О.Б. - М.:Человек, 2015. - 256 с. ISBN 978-5-906131-51-5 [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=918411>
6. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г. -237 с. ISBN 978-5-09-047204-3 <https://www.prosv.ru/>

#### Дополнительные источники:

1. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - М.:Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5 [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=913318>
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>
3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта,2018.-39 с. [www.znanium.com](http://znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=962569>

4. Волейбол. Начальное обучение: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.:Спорт, 2015. - 88 с. ISBN 978-5-9906578-2-3 www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=913719>;
5. **Физическая культура и физическая подготовка:** Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией зачетом.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><u>Методы оценки результатов:</u> - тестирование в контрольных точках.</p>
	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> 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.</p>
	<p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 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.</p>
	<p><b>Аэробика (девушки).</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия <b>Атлетическая гимнастика (юноши).</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p>

	<p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<p><b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p>