

ВОСКРЕСЕНСКИЙ ИНСТИТУТ ТУРИЗМА – ФИЛИАЛ РМАТ
ОТДЕЛ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Воскресенского
института туризма – филиал РМАТ
Квартальнова Т.В.

«31» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 43.02.10 Туризм

г. Воскресенск,

2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм, базовая подготовка, срок обучения 2 года 10 месяцев и 1 год 10 месяцев, формы обучения очная и заочная.


Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура предназначена для обучения студентов отдела среднего профессионального образования Воскресенского института туризма – филиала РМАТ, изучающих «Физическую культуру» в качестве обязательной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры туризма и гостеприимства.


Протокол № 1 от 31 августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:


Зам. директора УМП:

 к.п.н. Е.А. Минаева
« 31 » августа 2019 г.

Зав. кафедрой туризма и гостеприимства

 д.п.н., доцент, А.В. Квартальнов
« 31 » августа 2019 г.

Зав. библиотекой

 Л. А. Житникова
« 31 » августа 2019 г.

Составитель (автор): А.В. Квартальнов – д.п.н., доцент, зав. кафедрой туризма и гостеприимства

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Информационные технологии в профессиональной деятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки специалиста среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) ППСЗ. Дисциплина изучается с 1-2 курс при сроке обучения 1 год 10 месяцев и 1-3 курс при сроке обучения 2 года 10 месяцев.

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

общие:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 212 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 106 час;
самостоятельной работы обучающегося - 102 часов по очной форме обучения. По заочной форме обучения максимальной учебной нагрузки обучающегося - 212 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 20 час;
самостоятельной работы обучающегося - 192 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения, 2 года 10 месяцев

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106

в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
Форма контроля: 3,4,5- зачет, 6 семестр – дифференцированный зачет	

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения, 1 год 10 месяцев

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
Форма контроля: 1,2,3- зачет ,4 семестр – дифференцированный зачет	

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Зачная форма обучения, 2 года 10 месяцев

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	20
в том числе:	
теоретическое обучение	
Семинарские занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	192
Форма контроля: 3,4,5- зачет ,6 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения 2 года 10 месяцев

Очная форма обучения 1 год 10 месяцев

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		8	
<p>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	4	2

	<p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4	
	<p>Воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табаку курению, асоциальному поведению. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных</p>		

	режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		
Раздел 2. Практический		204	
Тема 2.1. Спортивный туризм		42	
Основы техники спортивного туризма	Содержание учебного материала	42	2
	Занятия направленные на изучение снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы.		
	Практические занятия	24	
	Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; по бревну, движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).		
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Разработка пеше-горного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.2 Спортивное		32	

ориентирование			
Основы техники спортивного ориентирования	Содержание учебного материала	32	2
	История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании.		
	Практические занятия	16	
	Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция». Соревновательные тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.3. Легкая атлетика		40	
Тема 2.3.1.	Содержание учебного материала	24	

<p>Основы техники ходьбы и бега</p>	<p>Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности.</p> <p>Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.</p> <p>Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.</p>		2
	<p>Практические занятия</p>	16	
	<p>Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.</p> <p>Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с переключением палочки).</p> <p>Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на различные дистанции, техникой спортивной ходьбы.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	8	
	<p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.</p>		
<p>Тема 2.3.2.</p> <p>Основы техники метаний и прыжков</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.</p> <p>Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Общие и частные правила соревнований в прыжках и метаниях.</p>	8	2

	Практические занятия	8	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты. Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.4. Спортивные игры		54	
Тема 2.4.1. Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Содержание учебного материала	12	2
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	8	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.2. Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Содержание учебного материала	22	2
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия	18	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой поддачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.3. Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне	Содержание учебного материала	8	2
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		

Тема 2.4.4. Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	Содержание учебного материала	12	2
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.		
	Практические занятия	4	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		36	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	36	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практические занятия	4	
	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в		

	чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития объёма, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	32	
	Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.		
Всего:		212	

Заочная форма обучения 2 года 10 месяцев

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.	Содержание учебного материала		

<p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</p> <p>Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>		2
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p>		

	<p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<p>Воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табаку курению, асоциальному поведению. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>		
Раздел 2.		204	
Практический			
Тема 2.1.		42	
Спортивный туризм			
Основы техники спортивного туризма	Содержание учебного материала	42	
	<p>Занятия направленные на изучение снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных</p>		2

	препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы.		
	Семинарские занятия	4	
	Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного, горного). Отдельные технические приемы используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; по бревну, движение по навесной переправе; траверс; спуск и подъем по склону с самостраховкой; спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).		
	Самостоятельная работа обучающихся	38	
	Разработка пеше-горного маршрута 2 категории сложности по одному выбранному региону России. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.2 Спортивное ориентирование		42	
Основы техники спортивного ориентирования	Содержание учебного материала	42	2
	История спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Система спортивной тренировки в ориентировании. Физическая подготовка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Техника передвижения в спортивном ориентировании. Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика. Различные виды соревнований по ориентированию. Обеспечение безопасности в ориентировании.		
	Семинарские занятия	4	

	Кросс с картой по местности. Бег по «нитке». Бег по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу. Бег по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция». Соревновательные тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	38	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Участие в массовых соревнованиях. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.3. Легкая атлетика		42	
Тема 2.3.1. Основы техники ходьбы и бега	Содержание учебного материала	21	2
	Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию. Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		
	Семинарские занятия	2	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега (с переключением палочки).		

	Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой бега на различные дистанции, техникой спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	19	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.3.2. Основы техники метаний и прыжков	Содержание учебного материала	19	2
	Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний. Общие и частные правила соревнований в прыжках и метаниях.		
	Семинарские занятия	2	
	Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжков с места: в длину, высоту. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение, закрепление, совершенствование техники метание малого мяча и гранаты. Выполнение специальных и подготовительных упражнений для овладения техникой прыжков и метаний.		
	Самостоятельная работа обучающихся	19	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов. Составление презентаций.		
Тема 2.4.		42	

Спортивные игры			
Тема 2.4.1.	Содержание учебного материала	10	2
Основы технической и тактической подготовки в баскетболе	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Семинарские занятия	1	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, передачи мяча одной рукой от плеча, броску по кольцу в два шага, штрафному броску, броскам с ближней и средней дистанций.		
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.2.	Содержание учебного материала	10	2
Основы технической и тактической подготовки в волейболе	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Семинарские занятия	1	
	Обучение и закрепление стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи мяча, одиночному и групповому блокированию, нападающему удару.		

	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.3. Основы технической и тактической подготовки в бадминтоне	Содержание учебного материала	11	2
	Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.		
	Семинарские занятия	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4.4. Основы технической и тактической подготовки в настольном теннисе	Содержание учебного материала	11	2
	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.		
	Семинарские занятия	1	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт. Воспитание двигательных качеств и способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий.		

<p>Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>		<p>42</p>	
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Семинарские занятия</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения для развития объёма, на переключение, устойчивости внимания, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения, комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение оздоровительных систем физической культуры, подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики с учетом своей профессиональной деятельности.</p>	<p>42</p> <p>4</p> <p>38</p>	<p>2</p>
<p>Всего:</p>		<p>212</p>	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты и места для занятий физической культурой и спортом, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс.

Спортивный зал: спортивный инвентарь, степы и коврики для фитнеса и аэробики, обручи. Мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные 10 шт., коврики гимнастические 20 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: на стадионе оборудованы футбольное поле с воротами, беговые дорожки, барьеры для бега, элементы полосы препятствий (препятствия «Лабиринт» и «Стенка с двумя проломами»).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. История физической культуры и спорта: учебник. /Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017, URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
- 2 Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие.- Издательство: ОГУ, 2017 URL https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=1

Дополнительная:

- 1.Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. -Издательство: Спорт, 2016 https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.- М.: Спорт, 2016 , URL http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1

Интернет-ресурсы:

<http://www.profsport.ru/> – Учреждение Московской Федерации профсоюзов «Центр физкультуры и спорта»;

<http://www.fismag.ru/> – сайт журнала Физкультура и спорт;

<http://www.sport-express.ru/> – газета Спорт-экспресс;

<http://www.mosport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Форма промежуточного контроля – зачет</p> <p>Форма промежуточного контроля – дифференцированный зачет</p>

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210 205–220	180 и ниже	210 и выше	170–190 170–190	160 и ниже
			17	240		190	210		160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОСВОБОЖДЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

- бег 100м;
- бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение.