

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.05.2023  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.01 Физическая культура**

для специальности 43.02.14 «Гостиничное дело»

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Год набора – 2022

РАССМОТРЕНО на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол № 4  
От «29» июня 2023 г.

Санкт-Петербург, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.14 Гостиничное дело (Приказ об утверждении ФГОС от 9 декабря 2016 г. N 1552).

Разработчик:

Г.В. Апанасенко – руководитель физического воспитания, преподаватель факультета среднего профессионального образования СЗИУ РАНХиГС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.14 Гостиничное дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	О роли физической культуры в общекультурном, профессионально и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>320</b>
в том числе контактной работы:	<b>176</b>
практические занятия	172
теоретическая подготовка	2
самостоятельная работа	144
консультации	2
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	8 семестр

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура и гармоничное развитие личности	<b>Содержание учебного материала:</b> Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение докладов и презентаций. 2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	ОК8
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
<b>Тема 2.1</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (УУГ)	<b>Содержание учебного материала:</b> Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.	2	ОК8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневное выполнение комплексов УУГ.	2	ОК8
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Практический			

<b>Тема 3.1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	14	OK8
	<b>Практические занятия:</b> 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6.Спортивная ходьба. <b>Контрольно-оценочные занятия:</b> 1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2.прыжки в длину с места и с разбега. 3.метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.		OK8
	<b>Самостоятельная работа № 1 «Легкая атлетика».</b> 1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика». 4.Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	10	OK8
<b>Тема 3.2</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	8	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.	6	OK8

	3. Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.		
<b>Тема 3.3</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	8	OK8
	<b>Контрольно - оценочные занятия:</b> 1.выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2.Выполнение упражнений с отягощениями и тренажерах. 3.Тестирование.		OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. 2.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	6	OK8
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2.Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3.Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. 5.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2	OK8
<b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	22	OK8

<b>Волейбол.</b>	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</li> <li>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</li> <li>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</li> </ol>		OK8
	<p><b>Контрольно - оценочные занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием мяча двумя руками сверху-20 раз.</li> <li>2. Прием мяча двумя руками снизу-20 раз.</li> <li>3. Передача мяча в парах через сетку 40 раз.</li> <li>4. Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.</li> <li>5. Игра в команде.</li> <li>6. Правила игры.</li> <li>7. Тестирование.</li> </ol>		OK8
	<p><b>Самостоятельная работа № 2 «Волейбол».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</li> </ol>	14	OK8
<b>Тема 5.2. Баскетбол.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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</p>	24	OK8



	и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</li> <li>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</li> <li>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</li> <li>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</li> </ol>		OK8
	<p><b>Контрольно - оценочные занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча.</li> <li>2. Передача мяча.</li> <li>3. Прием мяча.</li> <li>4. Броски по корзине.</li> <li>5. Тестирование.</li> </ol>		OK8
	<p><b>Самостоятельная работа № 3 «Баскетбол».</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</li> <li>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</li> <li>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</li> <li>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».</li> </ol>	20	OK8
<b>РАЗДЕЛ 6. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>			

<b>Тема 6.1. Мониторинг физического состояния занимающихся.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека.	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	2	OK8
<b>РАЗДЕЛ 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		4	
<b>Тема 7.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УУГ).</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Ежедневное выполнение комплексов УУГ.	8	OK8
<b>РАЗДЕЛ 8. Практический</b>			
<b>Тема 8.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	12	OK8
	<b>Практические занятия:</b> 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель. 6. Спортивная ходьба. <b>Контрольно-оценочные занятия:</b> 1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м ,100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м. 2.Прыжки в длину с места и с разбега. 3.Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.		OK8

	<p><b>Самостоятельная работа № 4 «Легкая атлетика».</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p> <p>4.Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».</p>	10	OK8
<p><b>Тема 8.2</b> <b>Общая физическая подготовка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.</p>	6	OK8
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.</p> <p>2. Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.</p> <p>3.Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.</p> <p>4.Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.</p>	10	OK8
<p><b>Тема 8.3</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	6	OK8
	<p><b>Контрольно - оценочные занятия:</b></p> <p>1.Выполнение упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>2.Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах.</p> <p>3.Тестирование</p>		OK8
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1.Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.</p>	10	OK8

<b>Раздел 9.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</b>			
<b>Тема 9.1</b> <b>Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка на мозг в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на умственные и функциональные возможности человека	2	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	2	OK8
<b>РАЗДЕЛ 10.</b> <b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 10.1</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	14	OK8
	<b>Практические занятия:</b> 1.На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4.На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6.После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов. <b>Контрольно - оценочные занятия:</b> 1.Прием мяча двумя руками сверху-20 раз. 2.Прием мяча двумя руками снизу-20 раз. 3.Передача мяча в парах через сетку40 раз. 4.Выполнение подачи 7 раз из 10 попыток.		OK8

	<p>5.Игра в команде. 6.Правила игры. 7.Тестирование.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа № 5 «Волейбол».</b> 1.Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3.Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». 4.Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».</p>	16	OK8
<b>Тема 10.2 Баскетбол.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Участие в судействе спортивных состязаний.</p>	16	OK8
	<p><b>Практические занятия:</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации. 4.На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям. 5.В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. 6.После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>		OK8
	<p><b>Контрольно - оценочные занятия:</b> 1.Ведение мяча. 2.Передача мяча. 3.Прием мяча. 4.Броски по корзине. 5.Тестирование.</p>		OK8

	<p><b>Самостоятельная работа № 6 «Баскетбол».</b></p> <p>1.Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3.Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>4.Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».</p>	20	OK8
<b>РАЗДЕЛ 11. Практический.</b>			
<b>Тема 11.1 Легкая атлетика.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба</p>	10	OK8
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.</p> <p>2.Высокий, средний, низкий старты.</p> <p>3.Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.</p> <p>4.Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>5.Метание гранаты на дальность и в цель.</p> <p>6. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Контрольно-оценочные занятия:</b></p> <p>1.Сдача контрольных нормативов: бег на 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3 000м.</p> <p>2.Прыжки в длину с места и с разбега.</p> <p>3.Метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность.</p>		OK8
	<p><b>Самостоятельная работа № 7 «Легкая атлетика».</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».</p> <p>3.Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».</p>	12	OK8

	4.Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».		
<b>Тема 11.2 Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	6	OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног. 2.Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса. 3.Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота. 4.Проектная деятельность. Выполнение докладов и презентаций.	6	OK8
<b>Тема 11.3 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.	6	OK8
	<b>Контрольно - оценочные занятия:</b> 1.Выполнение упражнений атлетической гимнастики. 2.Выполнение упражнений с отягощениями и на тренажерах. 3.Тестирование		OK8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	6	OK8
<b>РАЗДЕЛ 12. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 12.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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	14	OK8

	и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по ознакомлению, разучиванию и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задачи по сопряженному развитию двигательных качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и координации.</p> <p>4. На каждом занятии планируется воспитание психических качеств: смелости, решительности, способности к командным действиям.</p> <p>5. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры.</p> <p>6. После изучения техники элементов спортивных игр проводится выполнение контрольных нормативов.</p>		OK8
	<p><b>Контрольно - оценочные занятия:</b></p> <p>1. Ведение мяча.</p> <p>2. Передача мяча.</p> <p>3. Прием мяча.</p> <p>4. Броски по корзине.</p> <p>5. Тестирование.</p>		OK8
	<p><b>Самостоятельная работа № 6 «Баскетбол».</b></p> <p>1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.</p> <p>2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».</p> <p>3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».</p> <p>4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».</p>	12	OK8
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>352</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет Спортивный зал (комплекс), оснащенный оборудованием: спортивный инвентарь, в том числе шведская стенка, маты гимнастические, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, обручи, коврики гимнастические, сетка волейбольная, ворота для мини футбола, козел, палки гимнастические, музыкальный центр, скамейки гимнастические, щит баскетбольный, кольцо баскетбольное, столы теннисные. Сооружения спортивно-оздоровительные.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)**

###### **Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное звание). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

###### **Дополнительные источники:**

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453628>

2. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.

###### **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>

### Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

### Интернет-ресурсы:

1. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ЭБС Издательства "Лань" <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС Издательства "Юрайт" <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБ Издательского дома "Гребенников" <http://grebennikon.ru/>
5. «Архивы научных журналов»: <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
6. «East View Information Services, INC»: <http://dlib.eastview.com/>
7. «Elibrary.Ru» <http://elibrary.ru/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (рефератов, кроссвордов, презентаций).

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма текущего контроля устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа. Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования и т.п.). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Физическая культура» и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, работу на занятии, выполнения установленных на данный семестр контрольных тестов (нормативов) по определению физической подготовленности из раздела «Легкая атлетика», «Гимнастика».

**Методы оценки результатов обучения:** традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	4
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система	<b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с

<p>- основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии</p>	<p>обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
---	--	--

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, 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

			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	ни же 6,1
2	Координатные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ни же 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ни же 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ни же 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ни же 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ни же 6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. 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 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5