

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ № 111-О«01» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 года, № 508 по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, зарегистрированного в Минюсте РФ 29.06.2014, регистрационный номер 33324.

Разработчик: Гурнович Т.Е., преподаватель физической культуры

РАССМОТРЕНО
Протокол № 1 от «30» августа 2022г.
Председатель ПЦК Семеусова О.И.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Свищунова Е.А.
«01» сентября 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Рабочая программа может быть использована в профессиональном образовании при реализации ППСЗ специальностей СПО.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ. 04.)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих компетенций:

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;

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 224 часа, в том числе: – обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 102 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 224 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 126 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 61 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 102 |
| Итоговая аттестация в форме зачёта в 4,6 семестрах | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический | | | |
| Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры | <p>Знания: целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности</p> | 2 | |
| | <p>Содержание учебного материала (лекция)</p> | | |
| | <p>1. Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту</p> | | 1 |
| | <p>2. Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов на одну из тем (по выбору): 1.Физическая культура личности 2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5.Международное спортивное студенческое движение 6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)</p> | 12 | 2 |

| | | | |
|---|--|----|---|
| Раздел 2. Методико-практический | | | |
| Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры | <p>Умения: выполнять упражнения для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления; составлять комплексы упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; составлять индивидуальные комплексы упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости</p> <p>Знания: методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания.</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств</p> <p>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности</p> <p>3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корректирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической</p> | 10 | 2 |

| | | | |
|-----------------------------------|--|----|---|
| | культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния | | |
| | Практические занятия: 1. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления | | |
| | 2. Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение | | |
| | 3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1.. Написание рефератов на одну из тем (по выбору): Методика составления индивидуальных программ физического воспитания Методика развития двигательных качеств Методика разработки специальных комплексов упражнений Методика занятий корригирующей гимнастикой Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений | 12 | 2 |
| | 2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики | | |
| Раздел 3. Практический | | | |
| Тема 3.1. Легкая атлетика | Умения: выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе Знания: организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту. | 34 | 3 |
| | Содержание учебного материала: 1. Бег. Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | <p>средние дистанции, на длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p> | | |
| 2. | <p>Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»</p> | | |
| 3. | <p>Метание. Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p> | | |
| <p>Практические занятия:</p> | | | |
| <p>1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.).</p> | | | |
| <p>2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки</p> | | | |
| <p>3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс.</p> | | | |
| <p>4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование</p> | | | |
| <p>5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p> | | | |
| <p>6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление</p> | | | |
| <p>7. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги»</p> | | | |
| <p>8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту</p> | | | |
| <p>9. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты</p> | | | |
| <p>10. Отработка техники метания гранаты</p> | | | |
| <p>11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат</p> | | | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> | | | |
| <p>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | | | |
| | | 12 | 2 |

| | | | |
|---|---|----|---|
| Тема 3.2. Атлетическая гимнастика | <p>Умения: выполнять подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гири: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; с набивными мячами; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</p> <p>Знания: сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; требований к комплексу упражнений с различными снарядами</p> | 20 | 2 |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> | | |
| | <p>1. Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины</p> | | |
| | <p>2. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.</p> | | |
| | <p>3. Комплекс упражнений на тренажерах.</p> | | |
| | <p>Практические занятия:</p> | | |
| | <p>1. Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса</p> | | |
| | <p>2. Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса</p> | | |
| | <p>3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса</p> | | |
| | <p>4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса</p> | | |
| | <p>5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга</p> | | |
| | <p>6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами.</p> | | |
| | <p>7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах</p> | | |
| | <p>8. Сдача контрольных нормативов</p> | | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Самостоятельное выполнение упражнений:</p> <p>1.1. Для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;</p> <p>1.2. Для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;</p> <p>1.3. Для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями</p> <p>2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> <p>Написание рефератов на одну из тем</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> | 18 | 2 | |

| | | | |
|---------------------|---|----|---|
| | <p>Основные составляющие физической культуры. Средства физической культуры.\ Социальные функции физической культуры. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.\ Средства и методы мышечной релаксации в спорте.\ Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.\ Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.</p> | | |
| Тема 3.3. Баскетбол | <p>Умения: выполнять перемещения приставным шагом; ловить, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении</p> <p>Знания: правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем нападения, защиты.</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты</p> <p>2. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</p> <p>3. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед</p> <p>4. Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо</p> <p>5. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока</p> <p>6. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов</p> <p>2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в</p> | 10 | 2 |

| | | | |
|--------------------|---|----|---|
| | <p>движении, броски по кольцу.</p> <p>3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии</p> <p>4. Отработка техники игры в защите</p> <p>5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции</p> <p>6. Отработка техники игры в нападении</p> <p>7. Отработка вариантов тактических систем в защите</p> <p>8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты</p> | | |
| Тема 3.4. Волейбол | <p>Умения: выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы</p> <p>Знания: правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</p> <p>2. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу</p> <p>3. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)</p> <p>4. Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях</p> <p>2. Отработка приёма мяча снизу, сверху.</p> <p>3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока</p> <p>4. Отработка техники владения мячом</p> <p>5. Выполнение элементов техники нападения</p> <p>6. Выполнение подач</p> <p>7. Отработка нападающего удара в парах.</p> <p>8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.</p> | 10 | 2 |

| | | | |
|--|---|----|---|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | 17 | 2 |
| Тема 3.5. Футбол | <p>Умения: технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты, удары по мячу головой; вбрасывание мяча на дальность; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам Знания: правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты.</p> | 10 | 2 |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> | | |
| | <p>1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря</p> | | |
| | <p>2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите</p> | | |
| | <p>Практические занятия:</p> | | |
| | <p>1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча</p> | | |
| | <p>2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.</p> | | |
| | <p>3. Отработка тактического поведения в нападении и защите</p> | | |
| | <p>4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.</p> | | |
| | <p>5. Отработка передач мяча в квадрате</p> | | |
| <p>6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты</p> | | | |
| <p>7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> | | | |
| <p>8. Совершенствование различных систем нападения и защиты</p> | | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | 17 | 2 |
| Тема 3.6. Настольный теннис | <p>Умения: выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева. Знания: правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки</p> | 12 | 2 |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> | | |
| | <p>1. Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка</p> | | |
| | <p>2. Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»</p> | | |

| | | | |
|-----------------------------|---|----|---|
| | <p>3. Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов</p> <p>2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии</p> <p>3. Выполнение ударов накатом справа и слева</p> <p>4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева</p> <p>5. Имитация перемещений с выполнением ударов</p> <p>6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий</p> <p>7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | | |
| | | 17 | 2 |
| Тема 3.7. Лыжная подготовка | <p>Умения: выполнять строевые упражнения на лыжах; имитации отдельных поз на лыжах; технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; выполнять контрольные нормативы, согласно программе</p> <p>Знания: методику подбора лыжной одежды, лыжного инвентаря; особенностей гигиены лыжника; способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения; первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении</p> <p>2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения</p> <p>3. Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»</p> <p>4. Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление</p> | 14 | 2 |

| | | | |
|--|---|----|-----|
| | неровностей, препятствий | | |
| 5. | Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки» | | |
| 6. | Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием | | |
| Практические занятия: | | | |
| 1. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах | | | |
| 2. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. | | | |
| 3. Отработка техники попеременных ходов | | | |
| 4. Отработка техники одновременных ходов | | | |
| 5. Отработка техники конькового хода | | | |
| 6. Выполнение на лыжах техники спусков | | | |
| 7. Выполнение на лыжах техники торможений | | | |
| 8. Выполнение на лыжах техники поворотов | | | |
| 9. Отработка преодолений неровностей, препятствий. | | | |
| 10. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений | | | |
| 11. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Написание рефератов на одну из тем Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Выносливость и методика ее развития. | 17 | 2 |
| Всего | | | 224 |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал, спортивный инвентарь, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 16-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 176 с. : ил., табл. - (Профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины).
2. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. - ISBN 978-5-4475-7202-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Дополнительные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

3.3 Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по

программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

| Название группы | Медицинская характеристика группы | Допускаемая физическая нагрузка |
|------------------------|---|--|
| основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях. |
| подготовительная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью | Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития. |
| специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. | Занятия по специальным учебным программам |

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет |
| Знания: | |
| – роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни | Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы Дифференцированный зачет |