

**Приложение 20**

**К основной профессиональной образовательной программе  
(программе подготовки специалистов среднего звена)  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено на ПЦК преподавателей  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/М.В.Русских/  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Орлов, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
составлена на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**Организация-разработчик:** Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение» Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

**Составитель:** Паршаков О.А. - преподаватель ОВСХК»

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з). в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям 21.02.04 землеустройство, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

**Шарапова З.Н. председатель ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

## 1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 года № 1565;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело;
- Локальных актов КОГПОБУ «ОВСХК»

## 1.2. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа предназначена для использования в учебном процессе очной, заочной формам обучения.

## 1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- гуманитарного профиля профессионального образования;
- обязательной образовательной программы.

Общая трудоемкость учебной дисциплины: 164 час.

Обязательная часть программы: 164 час.

## 1.4. Цели планируемые результаты освоения дисциплины

Код и формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ориентировать в наиболее общих спортивных проблемах, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.	роль физической культуры в жизни человека и общества

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Знание основных понятий физической культуры
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Определить отношение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**Личностные результаты:**

Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной	ЛР 16
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигая в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 19
Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже	ЛР 22

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов по очной форме	Количество часов по заочной форме
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям (всего)	164	10
в том числе:		
Теоретическое обучение	6	6
Практические занятия	158	4
Лабораторные занятия		
Курсовое проектирование		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	154
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.		

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		28		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Практические занятия</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	<b>Практические занятия.</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	<b>Практические занятия,</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 1.5. Метание гранаты.	<b>Практические занятия</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16,	Сдача норматива

			19, 22	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		40		
Тема 2.1. Баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	3 ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	<b>Практические занятия</b> Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.3. Техника игры в защите.	<b>Практические занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.5. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	<b>Практические занятия.</b> Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.7. Техника игры в защите	<b>Практические занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 2.8. Игра в волейбол	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
<b>Раздел 3 Вид спорта по выбору</b>		16		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		26		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		26		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный идвухшажный ходы. Коньковый ход.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 5.4. Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
<b>Раздел 6. Туризм.</b>		16		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	15	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
<b>Всего:</b>		164		

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		30		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полет, приземление. Прыжок способом «согнув ноги».	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.5. Метание гранаты.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект.
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		30		
Тема 2.1. Баскетбол.	<b>Теоретические занятия.</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект

Тема 2.3. Техника игры в защите.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
Тема 2.5. Волейбол.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.7. Техника игры в защите.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.8. Игра в волейбол.	<b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
<b>Раздел 3. Вид спорта по выбору.</b>		30		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	15	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплекс упражнений из 26-30 движений.	15	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		30		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала.  Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 4.2. Основная гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект

Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	<b>Практические занятия.</b> Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.5. Утренняя гимнастика	<b>Самостоятельные занятия.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.7. Спортивная гимнастика.	<b>Самостоятельные занятия.</b> Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		30		
Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Самостоятельные занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Самостоятельные занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.3. Техника подъемов.	Самостоятельные занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.4. Техника спусков.	Самостоятельные занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	5	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.5. Техника торможения.	Самостоятельные занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	5	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.6. Техника	Самостоятельные занятия. «переступанием», «упором»,	4	ОК 2, 3, 6, 10	Конспект

поворотов.	«полуплугом».		ЛР 1, 16, 19, 22	
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Самостоятельные занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Раздел 6. Туризм.</b>		14		
<b>Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.</b>	Самостоятельные занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
<b>Тема 6.2. Организация бивуака в походе.</b>	Самостоятельные занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	12	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
	Всего:	164		

## Рекомендуемые темы рефератов по физкультуре

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодёжью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физического упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.

49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

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

#### **3.1. Образовательные технологии**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

#### **Оборудование учебного кабинета:**

Спортивный инвентарь

#### **3.3. Информационное обеспечение**

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос.М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник.-М.:Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.:»Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.Учебник.-М.: «Академия»,2006

#### **Дополнительные источники**

1. Физическая культура:Учеб.пос.-М.: «Академия».2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие.- М.: «Академия» 2006

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Умения:</b></p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.</p> <p>Промежуточный контроль.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)</p>

**5.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ** должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее источников.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-определение социальной значимости профессиональной деятельности;</li> <li>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;</li> <li>-организация рабочего места</li> </ul>	<p>Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных и контрольных работ, групповой работы, устных выступлений; оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование); наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач; анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ учебной (профессиональной) ситуации на основе предложенных критериев;</li> <li>-принятие необходимого решения в стандартной и нестандартной ситуации, осуществление текущего и итогового контроля (оценку) своей деятельности в соответствии с поставленной целью;</li> <li>- умение нести ответственность за принятое решение на разных этапах учебной деятельности и последствия своей деятельности по предложенным показателям или по самостоятельно определённым показателям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания, тестирование, наблюдение;</li> <li>- практическая работа, тестирование, проверочная работа</li> <li>- практические задания, эссе, тестирование, оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование);</li> </ul>
ОК 6. Работать в команде, эффективно	-конструктивность взаимодействия	-наблюдение за обучающимися во время

<p>общаться с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач;          -четкое выполнение обязанностей при работе в команде или выполнении задания в группе;          -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде;          -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации          -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации.</p>	<p>групповой работы;          - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету;          -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий;          -анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;          -организация рабочего места;</p>	<p>- наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации;          -наблюдение за процессами оценки и самооценки обучающихся.</p>