

Приложение 20

К основной профессиональной образовательной программе  
(программе подготовки специалистов среднего звена)  
**38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА  
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

**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  
38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА  
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

Орлов, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
составлена на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.05 Товароведение и экспертиза  
качества потребительских товаров

**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 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, 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 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Минобрнауки России от 20.07.2014. № 835;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров;
- 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 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

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: 236 час.

Обязательная часть программы: 116 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, потребителя-   | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и   | Знание основных понятий физической культуры   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| ми.  | профессиональных целей  |   |
| 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. Осознающий 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, достигать 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)   | 236                             | 236                               |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям (всего) | 116                             | 12                                |
| в том числе:  |                                 |                                   |
| Теоретическое обучение  | 6                               | 2                                 |
| Практические занятия  | 110                             | 10                                |
| Лабораторные занятия  |                                 |                                   |
| Курсовое проектирование   |                                 |                                   |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)   | 120                             | 224                               |
| 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>             |  | 40          |                                    |                          |
| 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.   | 4           | ОК 2, 3, 6, 10                     | Сдача норматива          |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. | 4           | ЛР 1, 16, 19, 22                   | Самостоятельная работа   |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции. | <b>Практические занятия.</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.   | 4           | ОК 2, 3, 6, 10                     | Сдача норматива          |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.   | 4           | ЛР 1, 16, 19, 22                   | Самостоятельная работа   |
| Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.    | <b>Практические занятия.</b> Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»                                     | 4           | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива          |

|  |   |    |                                    |                        |
|--|---|----|------------------------------------|------------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»   | 4  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 1.4.<br>Прыжки в высоту.          | <b>Практические занятия.</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»   | 4  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»  | 4  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 1.5. Метание гранаты.             | <b>Практические занятия</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.  | 4  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.  | 4  |                                    | Самостоятельная работа |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>      |   | 68 |                                    |                        |
| Тема 2.1. Баскетбол.                   | <b>Практические занятия.</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.   | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Устный опрос           |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.  | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 2.2.<br>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.       | 6  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>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. | 6  |                                    | Самостоятельная работа |

|   |  |    |  |                        |
|---|--|----|--|------------------------|
| Тема 2.3.<br>Техника игры<br>в защите.    | <b>Практические занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.   | 6  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.  | 6  |  | Самостоятельная работа |
| Тема 2.4. Игра в баскетбол.               | <b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.  | 2  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Учебная игра. Зачет.   | 2  |  | Самостоятельная работа |
| Тема 2.5. Волейбол                        | <b>Практические занятия</b> Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми   | 2  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми   | 2  |  | Самостоятельная работа |
| Тема 2.6.<br>Техника игры<br>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      | 6  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>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  |  | Самостоятельная работа |
| Тема 2.7.<br>Техника игры<br>в защите     | <b>Практические занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.   | 8  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.  | 8  |  | Самостоятельная работа |
| Тема 2.8. Игра в волейбол                 | <b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.  | 2  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Учебная игра. Зачет.   | 2  |  | Самостоятельная работа |
| <b>Раздел 3 Вид спорта по выбору</b>      |  | 36 |  |                        |



|  |  |    |                                    |                        |
|--|--|----|------------------------------------|------------------------|
| Тема 3.1. Атлетическая гимнастика        | <b>Практические занятия</b><br>Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.   | 10 | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.  | 10 |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 3.2. Ритмическая гимнастика         | <b>Практические занятия</b><br>Комплекс упражнений их 26 – 30 движений   | 6  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Комплекс упражнений их 26 – 30 движений  | 10 |                                    | Самостоятельная работа |
| <b>Раздел 4. Гимнастика.</b>             |  | 32 |                                    |                        |
| Тема 4.1. Основы здорового образа жизни. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                     | 4  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Устный опрос           |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.   | 4  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 4.2. Основная гимнастика.           | <b>Практические занятия.</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.                               | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.                          | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| 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.)      | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|  | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.) | 2  |                                    | Самостоятельная работа |

|   |  |    |                                    |                        |
|---|--|----|------------------------------------|------------------------|
| Тема 4.4.<br>Прикладные упражнения.               | <b>Практические занятия.</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.   | 1  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.   | 1  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 4.5.<br>Утренняя гимнастика.                 | <b>Практические занятия.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.  | 1  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.  | 1  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 4.6.<br>Акробатические упражнения.           | <b>Практические 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.   | 3  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</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. | 3  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 4.7<br>Спортивная гимнастика.                | <b>Практические занятия.</b> Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.   | 3  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.   | 3  |                                    | Самостоятельная работа |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>               |  | 40 |                                    |                        |
| Тема 5.1.<br>Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. | <b>Практические занятия.</b> Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.  | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b> Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.  | 2  |                                    | Самостоятельная работа |

|   |  |    |                                    |                        |
|---|--|----|------------------------------------|------------------------|
| Тема 5.2.<br>Техника передвижения на лыжах.     | <b>Практические занятия.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.              | 8  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.         | 8  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 5.3.<br>Техника подъёмов.                  | <b>Практические занятия.</b> Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».  | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».   | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 5.4<br>Техника спусков.                    | <b>Практические занятия.</b> Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).      | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин). | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 5.5.<br>Техника торможения.                | <b>Практические занятия.</b> «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.                                    | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>«плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.                               | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 5.6.<br>Техника поворотов.                 | <b>Практические занятия.</b> «переступанием», «упором», «полуплугом».  | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>«переступанием», «упором», «полуплугом».   | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 5.7.<br>Прохождение дистанции.             | <b>Практические занятия.</b> Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.   | 2  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.  | 2  |                                    | Самостоятельная работа |
| <b>Раздел 6. Туризм.</b>                        |  | 20 |                                    |                        |
| Тема 6.1.<br>Подготовка к туристическому походу | <b>Практические занятия.</b> Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.                                      | 1  | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |

|   |   |     |                                    |                        |
|---|---|-----|------------------------------------|------------------------|
| в составе учебной группы.               | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.        | 1   |                                    | Самостоятельная работа |
| Тема 6.2. Организация бивуака в походе. | <b>Практические занятия.</b> Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.      | 9   | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Сдача норматива        |
|   | <b>Самостоятельная работа.</b><br>Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи. | 9   |                                    | Самостоятельная работа |
|   | Прохождение дистанции по пересеченной местности.  |     |                                    |                        |
| <b>Всего:</b>                           |   | 236 |                                    |                        |

### 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 | Уровень освоения                   | Методы текущего контроля |
|---|---|-------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                                  | 5                        |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>             |   | 40          |                                    |                          |
| 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. | 8           | ОК 2, 3, 6, 10<br>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.   | 8           | ОК 2, 3, 6, 10<br>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».                                  | 8           | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект                 |
| Тема 1.4. Прыжки в высоту.                    | <b>Самостоятельные занятия.</b> Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».                                     | 8           | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект                 |
| Тема 1.5. Метание гранаты.                    | <b>Самостоятельные занятия.</b> Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.  | 8           | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Конспект.                |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>             |   | 50          |                                    |                          |
| Тема 2.1. Баскетбол.                          | <b>Самостоятельные занятия</b> Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.   | 2           | ОК 2, 3, 6, 10<br>ЛР 1, 16, 19, 22 | Устный опрос             |

|  |   |    |  |                  |
|--|---|----|--|------------------|
| Тема 2.2.<br>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. | 10 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| Тема 2.3.<br>Техника игры в защите.    | <b>Самостоятельные занятия.</b> Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.   | 10 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| Тема 2.4. Игра в баскетбол.            | <b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.   | 2  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>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,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Устный опрос     |
| Тема 2.6.<br>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  | 10 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| Тема 2.7.<br>Техника игры в защите.    | <b>Самостоятельные занятия.</b> Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.   | 10 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| Тема 2.8. Игра в волейбол.             | <b>Практические занятия.</b> Учебная игра. Зачет.   | 4  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Сдача норматива. |
| <b>Раздел 3. Вид спорта по выбору.</b> |   | 40 |  |                  |
| Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.     | <b>Самостоятельные занятия.</b> Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.   | 20 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| Тема 3.2.<br>Ритмическая гимнастика.   | <b>Самостоятельные занятия.</b> Комплекс упражнений из 26-30 движений.  | 20 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект         |
| <b>Раздел 4. Гимнастика.</b>           |   | 40 |  |                  |
| Тема 4.1. Основы здорового образа      | Содержание учебного материала.  |    |  |                  |
|  | Здоровье человека как ценность и  | 2  | ОК 2, 3, 6,                              | Устный           |

|  |   |    |  |                 |
|--|---|----|--|-----------------|
| жизни.   | факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.   |    | 10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22                | опрос           |
| Тема 4.2. Основная гимнастика.                 | <b>Самостоятельные занятия.</b> Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.   | 8  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>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.)                     | 4  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>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.   | 8  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |
| Тема 4.5. Утренняя гимнастика                  | <b>Самостоятельные занятия.</b> Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.  | 8  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |
| Тема 4.6. Акробатические упражнения.           | <b>Самостоятельные занятия.</b> Перекаты вперед, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнера. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачет. | 6  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>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,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>            |   | 40 |  |                 |
| Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. | <b>Самостоятельные занятия.</b> Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.  | 4  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |
| Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.       | <b>Самостоятельные занятия.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.  | 16 | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |
| Тема 5.3. Техника подъемов.                    | <b>Самостоятельные занятия.</b> Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».  | 4  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект        |

|   |  |     |  |          |
|---|--|-----|--|----------|
| Тема 5.4.<br>Техника спусков.   | <b>Самостоятельные занятия.</b> Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин). | 4   | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
| Тема 5.5.<br>Техника торможения.  | <b>Самостоятельные занятия.</b> «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.                              | 4   | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
| Тема 5.6.<br>Техника поворотов.   | <b>Самостоятельные занятия.</b> «переступанием», «упором», «полуплугом».   | 4   | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
| Тема 5.7.<br>Прохождение дистанции.   | <b>Самостоятельные занятия.</b> Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.  | 4   | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
| <b>Раздел 6. Туризм.</b>  |  | 26  |  |          |
| <b>Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.</b> | <b>Самостоятельные занятия.</b> Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.                                 | 6   | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
| <b>Тема 6.2. Организация бивуака в походе.</b>                                | <b>Самостоятельные занятия.</b> Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.                          | 20  | ОК 2, 3, 6,<br>10<br>ЛР 1, 16,<br>19, 22 | Конспект |
|   | Прохождение дистанции по пересеченной местности.   |     |  |          |
| Всего:  |  | 236 |  |          |

## 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <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<br>(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) ситуацию 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 определенным 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 общаться с коллегами, руководством, клиентами               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач;</li> <li>-четкое выполнение обязанно-</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за обучающимися во время групповой работы;</li> <li>- наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету;</li> </ul>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>стей при работе в команде или выполнении задания в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде;</li> <li>-построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации</li> <li>-включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение за работой при выполнении групповых заданий;</li> <li>-анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</li> </ul> |
| <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда;</li> <li>-организация рабочего места;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации;</li> <li>-наблюдение за процессами оценки и самооценки обучающихся.</li> </ul>            |