

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Старомайнский технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**


Старая Майна  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальности 42.03.15 Поварское и кондитерское дело, 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 года № 1565 и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» (Приложение II.2к ПООП СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело)

РАССМОТРЕНА


Цикловой методической комиссией  
ОД, ОГСЭ, ЕН  
дисциплин

Председатель ЦМК

 С.В. Радчук  
(Протокол заседания ЦМК)  
№ 1 от 31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебной работе

 Г.В. Ширманова  
« 31 » августа 2020 г.

Разработчик: Ильин П.Ю., преподаватель физической культуры

Утверждаю  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Г.В. Ширманова

Лист изменений и дополнений к рабочей программе учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
**Специальность:** 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Содержание изменений	Основания для изменений	№ протокола заседания ЦМК, дата	ФИО/подпись председателя ЦМК
<p>1.Пункт 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:</p> <p>Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.</p> <p>Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.1, ОК.2, ОК.3, ОК.5, ОК.6, ОК.7</p> <p>Освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.</p> <p>2. Пункт 3.2.1. Печатные издания</p> <p>1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.</p> <p>2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.</p> <p>3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.</p> <p>4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.</p>	<p>Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 25.06.2020 №73-иогв-01.06/267исх</p>	<p>Протокол заседания ЦМК ОГСЭ, ЕН дисциплин №1 от 30.08.2020</p>	<p>Председатель ЦМК</p> <p>_____</p> <p>С.В. Радчук</p>

<p>3.2.2. Электронные издания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="http://www.minstm.gov.ru">www. minstm. gov. ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</li> <li>2. <a href="http://www.edu.ru">www. edu. ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).</li> <li>3. <a href="http://www.olympic.ru">www. olympic. ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).</li> <li>4. <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www. goup32441. narod. ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).</li> </ol> <p>3.2.3 Дополнительные источники</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Горцев Г.И. – Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев- М.: ВЕЧЕ, 2016.</li> <li>2. Гриднев В.А., Шибкова В.П., Кольцова О.В., Комендантов Г.А. "Аэробика - идеальная фигура: методические материалы", Тамбов : Изд-во Тамбовского государственного технического университета, 2017.</li> <li>3. Серия «Правила игры» - Футбол, баскетбол, волейбол, футзал и др. – СПб:Регион-про , 2014.</li> <li>4. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания /Б.М.Шиян – М.: Просвещение, 2014.</li> <li>5. Булич Э.Г. - Физическое воспитание в специальных медицинских группах Э.Г. Булич – М.: Высшая школа, 2015.</li> </ol>			
---	--	--	--

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.1, ОК.2, ОК.3, ОК.5, ОК.6, ОК.7

Освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК.1</b> <b>ОК.2</b> <b>ОК.3</b> <b>ОК.5</b> <b>ОК.6</b> <b>ОК.7</b>	Проводить самостоятельные знания физическими упражнениями Соблюдать личную гигиену и закаливание организма Оказать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах методически правильно и грамотно провести разминку сдать контрольные нормативы по беговым видам выполнить правильно и технично прыжки в длину и в высоту с разбега технично выполнять метание гранаты с разбега выполнять основные виды перемещений передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу выполнить подачи выполнить нападающий удар применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях (тактика нападения, тактика защиты)	О связи физической культуры с общей культурой общества Современное олимпийское и физкультурно массовое движения Роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека Основы здорового образа жизни Особенности организации, планирования и контроля самостоятельных знаний физическими упражнениями профессионально – ориентированной и оздоровительной направленности. правила соревнований по программным видам легкой атлетике основные методические принципы выполнения физических упражнений при разминке знать технику бега на короткие дистанции, технику эстафетного бега, технику кроссового бега. правила соревнований по баскетболу – стойки (высокая средняя), перемещения (ходьба, бег, прыжки) профилактику травматизма технику выполнения отдельных приемов игры в нападении и защите тактику игры

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	168
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	166
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	164
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
	2 курс
<b>Раздел 1</b>	
<b>Теоретический</b>	
<b>Тема 1.1</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	<p><b>Должен знать</b> - О связи физической культуры с общей культурой общества</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения</li> <li>- Роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека</li> <li>- Основы здорового образа жизни</li> <li>- Особенности организации, планирования и контроля самостоятельных знаний физическими упражнениями профессионально – ориентированной и оздоровительной направленности</li> </ul> <p><b>Должен уметь</b> - Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдать личную гигиену и закаливание организма</li> <li>- Оказать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Методика работы с рекомендуемой литературой. Освоение основных методов и способов проведения занятий физическими упражнениями, профессиональных и жизненных умений средствами физической культуры и спорта. Актуальность выбора обоснование выбора вида занятий, форм, средств и методов их проведения.</p>
<b>Раздел 2.</b>	
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья</b>	
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по программным видам легкой атлетике</li> <li>- основные методические принципы выполнения физических упражнений при разминке</li> <li>- знать технику бега на короткие дистанции, технику эстафетного бега, технику кросса</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно и грамотно провести разминку</li> <li>- сдать контрольные нормативы по беговым видам</li> <li>- выполнить правильно и технично прыжки в длину и в высоту с разбега</li> <li>- технично выполнять метание гранаты с разбега</li> </ul>
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по пересеченной местности. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.</p>



<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования на дистанции. Бег по повороту. Упражнения для совершенствования техники бега.
<b>Тема 1.3</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег.
<b>Тема 1.4</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала</b> Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.
<b>Тема 1.5</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Обучение техники эстафетного бега.
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: старт, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок, отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.
<b>Тема 1.7</b> Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b> Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.
<b>Тема 2</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Должен знать:</b> - гимнастическую терминологию - страховку и само страховку - предварительные и исполнительные команды - общеразвивающие упражнения для развития силы, гибкости, силовой выносливости, равновесия <b>Должен уметь:</b> - стоять на страховке - технично выполнять акробатические элементы - технично выполнять прыжок через гимнастического козла, коня - технично выполнять комбинацию упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине - составить комплекс утренней гигиенической гимнастики
<b>Тема 2.1</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Путь. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса на 16 и 32 счета. Проверка осанки.
<b>Тема 2.3</b> Оздоровительная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.
<b>Тема 2.4</b> Прикладные виды гимнастики. Общая разминка	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, ног, конечностей.

<b>Тема 2.5</b> Базовые силовые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, конечностей
<b>Тема 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по лыжным гонкам - технику безопасности по лыжным гонкам - классификацию классических ходов - виды подъемов, спусков, торможений - строевые упражнения с лыжами и на лыжах <b>Должен уметь:</b> - индивидуально подобрать лыжный инвентарь - технику безопасности по лыжным гонкам - оказать первую медицинскую помощь при отморожениях - выполнить технику классических ходов - выполнить технику спусков и подъемов, торможения - правильно выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах
<b>Тема 3.1</b> Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b> Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.
<b>Тема 3.2</b> Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременный и попеременный коньковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке.
<b>Тема 3.3</b> Техника спусков и подъемов.	<b>Содержание учебного материала</b> Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой». Техника спусков, правила ТБ.
<b>Тема 3.4</b> Техника прохождения поворотов, торможение.	<b>Содержание учебного материала</b> Поворот переступанием. Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
<b>Тема 3.5</b> Тактика прохождения дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный ход.
<b>Тема 4</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по баскетболу – стойки (высокая средняя), перемещения (ход, прыжки) - профилактику травматизма - технику выполнения отдельных приемов игры в нападении и защите - тактику игры <b>Должен уметь:</b> - выполнить основные виды перемещений - передачи и ловлю мяча на месте и в движении в баскетболе - броски мяча с линии штрафного броска, с разных дистанций - выполнять технические и тактические действия в защите и в нападении
<b>Тема 4.1</b> Техника игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных упражнений.
<b>Тема 4.2</b> Тактика игры в баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы.
<b>Тема 4.3</b> Ведение игры баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.

<b>Тема 4.4</b> Командные действия в нападении	<b>Содержание учебного материала</b> Командные действия в нападении ( прорыв с длинной передачей мяча, прорыв с ведением мяча и т.д.). Групповые действия в нападении (заслоны в нападении и в движении).
<b>Тема 4.5</b> Командные действия в защите	<b>Содержание учебного материала</b> Групповые действия в защите, действия против игрока без мяча, действия против мячом.
<b>Тема 4.6</b> Закрепление ведения игры баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Раздел 5</b> <b>Волейбол</b>	<b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу</li> <li>- профилактику травматизма при занятиях волейболом</li> <li>- методику проведения разминки на занятиях по волейболу</li> <li>- технику и тактику игры в защите и в нападении</li> </ul> <b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные виды перемещений</li> <li>- передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу</li> <li>- выполнить подачи</li> <li>- выполнить нападающий удар</li> <li>- применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях ( в нападении, тактика защиты)</li> </ul>
<b>Тема 5.1</b> Техника игры в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки. Перемещения. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блок. Контральные нормативы.
<b>Тема 5.2</b> Тактика игры в волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через переднюю линию. . Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия.
<b>Тема 5.3</b> Ведение игры волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Тема 5.4</b> Учебная игра волейбол	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> Совершенствование изученных двигательных действий.
<b>Дифференцированный зачет</b>	

<b>3 курс</b>	
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья</b>	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по программным видам легкой атлетике</li> <li>- основные методические принципы выполнения физических упражнений при разминке</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику бега на короткие дистанции, технику эстафетного бега, технику кро</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно и грамотно провести разминку</li> <li>- сдать контрольные нормативы по беговым видам</li> <li>- выполнить правильно и технично прыжки в длину и в высоту с разбега</li> <li>- технично выполнять метание гранаты с разбега</li> </ul>
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции повороту. Упражнения для совершенствования техники бега. Контрольный тест.
<b>Тема 1.3</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест.
<b>Тема 1.4</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала</b> Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника бега в условиях безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.
<b>Тема 1.5</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Изучение техники эстафетного бега.
<b>Тема 1.6</b> Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: отталкивание, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.
<b>Тема 1.7</b> Метание гранаты.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники метания. Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастическую терминологию</li> <li>- страховку и самостраховку</li> <li>- предварительные и исполнительные команды</li> <li>- общеразвивающие упражнения для развития силы, гибкости, силовой выносливости, координации, равновесия</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоять на страховке</li> <li>- технично выполнять акробатические элементы</li> <li>- технично выполнять прыжок через гимнастического козла, коня</li> <li>- технично выполнять комбинацию упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине</li> <li>- составить комплекс утренней гигиенической гимнастики</li> </ul>
<b>Тема 2.1</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Путь. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической скамейкой, гимнастическими отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.
<b>Тема 2.3</b> Оздоровительная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов.

	укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.
<b>Тема 2.4</b> Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, ног, конечностей.
<b>Тема 2.5</b> Прикладные виды гимнастики. Общая разминка	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, формирование правильной походки. Составление комплекса прикладной гимнастики.
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по лыжным гонкам - технику безопасности по лыжным гонкам - классификацию классических ходов - виды подъемов, спусков, торможений - строевые упражнения с лыжами и на лыжах <b>Должен уметь:</b> - индивидуально подобрать лыжный инвентарь - технику безопасности по лыжным гонкам - оказать первую медицинскую помощь при отморожениях - выполнить технику классических ходов - выполнить технику спусков и подъемов, торможения - правильно выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах
<b>Тема 3.1</b> Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b> Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.
<b>Тема 3.2</b> Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке.
<b>Тема 3.3</b> Техника спусков и подъемов.	<b>Содержание учебного материала</b> Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой». Техника спусков, правила ТБ.
<b>Тема 3.4</b> Техника торможения, поворотов	<b>Содержание учебного материала</b> Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием.
<b>Тема 3.5</b> Техника прохождения дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный ход.
<b>Раздел 4</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по баскетболу – стойки (высокая средняя), перемещения (ход, прыжки) - профилактику травматизма - технику выполнения отдельных приемов игры в нападении и защите - тактику игры <b>Должен уметь:</b> - выполнить основные виды перемещений - передачи и ловлю мяча на месте и в движении в баскетболе - броски мяча с линии штрафного броска, с разных дистанций - выполнять технические и тактические действия в защите и в нападении
<b>Тема 4.1</b> Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных упражнений.
<b>Тема 4.2</b> Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры.

	Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.
<b>Тема 4.3</b> Ведение игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований.
<b>Тема 4.4</b> Оработка техники ведения игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований.
<b>Тема 4.5</b> Учебная игра	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований.
<b>Тема 4.6</b> Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований
<b>Раздел 5</b> <b>Волейбол</b>	<b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу</li> <li>- профилактику травматизма при занятиях волейболом</li> <li>- методику проведения разминки на занятиях по волейболу</li> <li>- технику и тактику игры в защите и в нападении</li> </ul> <b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные виды перемещений</li> <li>- передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу</li> <li>- выполнить подачи</li> <li>- выполнить нападающий удар</li> <li>- применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях (в нападении, тактика защиты)</li> </ul>
<b>Тема 5.1</b> Техника игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки. Перемещения. Подачи. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой рукой. Блокирование. Контрольные нормативы.
<b>Тема 5.2</b> Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через переднюю линию. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия.
<b>Тема 5.3</b> Ведение игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований.
<b>Тема 5.4</b> Оработка техники ведения игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований.
<b>Тема 5.5</b> Учебная игра	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение соревнований
<b>Раздел 6</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по программным видам легкой атлетике</li> <li>- основные методические принципы выполнения физических упражнений при разминке</li> <li>- знать технику бега на короткие дистанции, технику эстафетного бега, технику прыжков</li> </ul> <b>Должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методически правильно и грамотно провести разминку</li> <li>- сдать контрольные нормативы по беговым видам</li> <li>- выполнить правильно и технично прыжки в длину и в высоту с разбега</li> <li>- технично выполнять метание гранаты с разбега</li> </ul>

<b>Тема 6.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.
<b>Тема 6.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции повороту. Упражнения для совершенствования техники бега. Контрольный тест.
<b>Тема 6.3</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест.
<b>Тема 6.4</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала</b> Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.
<b>Тема 6.5</b> Эстафетный бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Изучение техники эстафетного бега.
<b>Тема 6.6</b> Прыжки в длину.	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок, отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.
<b>Дифференцированный зачет</b>	
	<b>4 курс</b>
	<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья</b>
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по программным видам легкой атлетике - основные методические принципы выполнения физических упражнений при разминке - знать технику бега на короткие дистанции, технику эстафетного бега, технику прыжков в длину <b>Должен уметь:</b> - методически правильно и грамотно провести разминку - сдать контрольные нормативы по беговым видам - выполнить правильно и технично прыжки в длину и в высоту с разбега - технично выполнять метание гранаты с разбега
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники бега.
<b>Тема 1.3</b> Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест.
<b>Тема 1.4</b> Бег по пересеченной местности.	<b>Содержание учебного материала</b> Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Должен знать:</b> - гимнастическую терминологию - страховку и само страховку - предварительные и исполнительные команды - общеразвивающие упражнения для развития силы, гибкости, силовой выносливости, координации, равновесия <b>Должен уметь:</b> - стоять на страховке - технично выполнять акробатические элементы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технично выполнять прыжок через гимнастического козла, коня</li> <li>- технично выполнять комбинацию упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине</li> <li>- составить комплекс утренней гигиенической гимнастики</li> </ul>
<b>Тема 2.1</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые упражнения. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Путь. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической скамейкой, гимнастическими отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.
<b>Тема 2.3</b> Оздоровительная гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, для формирования правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.
<b>Тема 2.4</b> Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, ног, конечностей.
<b>Раздел 3</b> <b>Баскетбол</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по баскетболу – стойки (высокая средняя), перемещения (ход, прыжки)</li> <li>- профилактику травматизма</li> <li>- технику выполнения отдельных приемов игры в нападении и защите</li> <li>- тактику игры</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные виды перемещений</li> <li>- передачи и ловлю мяча на месте и в движении в баскетболе</li> <li>- броски мяча с линии штрафного броска, с разных дистанций</li> <li>- выполнять технические и тактические действия в защите и в нападении</li> </ul>
<b>Тема 3.1</b> Ведение игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Тема 3.2</b> Отработка техники ведения игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Тема 3.3</b> Учебная игра	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Раздел 4</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по лыжным гонкам</li> <li>- технику безопасности по лыжным гонкам</li> <li>- классификацию классических ходов</li> <li>- виды подъемов, спусков, торможений</li> <li>- строевые упражнения с лыжами и на лыжах</li> </ul> <p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуально подобрать лыжный инвентарь</li> <li>- технику безопасности по лыжным гонкам</li> <li>- оказать первую медицинскую помощь при отморожениях</li> <li>- выполнить технику классических ходов</li> <li>- выполнить технику спусков и подъемов, торможения</li> <li>- правильно выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах</li> </ul>
<b>Тема 4.1</b> Строевые упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b> Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение травм.



	переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и
<b>Тема 4.2</b> Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b> Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременный, коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке.
<b>Тема 4.3</b> Техника спусков и подъемов.	<b>Содержание учебного материала</b> Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» Техника спусков, правила ТБ.
<b>Тема 4.4</b> Техника торможения, поворотов	<b>Содержание учебного материала</b> Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием.
<b>Тема 4.5</b> Техника прохождения дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный
<b>Раздел 5</b> <b>Волейбол</b>	<b>Должен знать:</b> - правила соревнований по волейболу - профилактику травматизма при занятиях волейболом - методику проведения разминки на занятиях по волейболу - технику и тактику игры в защите и в нападении <b>Должен уметь:</b> - выполнять основные виды перемещений - передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу - выполнить подачи - выполнить нападающий удар - применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях (в защите, в нападении, тактика защиты)
<b>Тема 5.1</b> Стойки, перемещения	<b>Содержание учебного материала</b> Стойки, перемещения волейболиста
<b>Тема 5.2</b> Ведение игры.	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Тема 5.3</b> Учебная игра	<b>Содержание учебного материала</b> Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдение правил соревнований.
<b>Дифференцированный зачет</b>	
<b>Итого</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

#### **Оборудование спортивного зала и открытого стадиона:**

##### 1. Легкая атлетика

- гранаты 500гр.
- гранаты 700гр.
- эстафетные палочки
- стойки для прыжков в высоту

- планка для прыжков в высоту
- измерительная планка
- мат для прыжков в высоту
- флажки судейские
- аптечка для оказания первой медицинской помощи

## 2. Гимнастика

- маты гимнастические
- перекладина гимнастическая
- перекладина настенная
- брусья параллельные
- брусья разновысокие
- обручи
- гантели разборные
- мячи набивные (3кг., 5кг.)
- скакалки
- палки гимнастические
- стенки гимнастические

## 3. Спортивные игры

- мячи баскетбольные
- мячи волейбольные
- мячи футбольные
- мячи для мини – футбола
- волейбольная сетка
- баскетбольные щиты с кольцами
- форма двухцветная
- свистки судейские
- насос механический
- иглы для мячей
- табло для счета
- лыжи с ботинками
- лыжные палки
- лыжная мазь (комплект на разную температуру)
- парафин (комплект на разную температуру)
- пробки для растирания мази
- скребки для снятия мази, парафина

- «волчий шнур»

**Технические средства обучения:**

- компьютер или ноутбук
- цифровой фотоаппарат
- видеокамера
- секундомеры
- рулетки

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

*1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального*

образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.

3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### **3.2.3 Дополнительные источники**

6. Горцев Г.И. – Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев- М.: ВЕЧЕ, 2016.

7. Гриднев В.А., Шибкова В.П., Кольцова О.В., Комендантов Г.А. "Аэробика - идеальная фигура: методические материалы", Тамбов : Изд-во Тамбовского государственного технического университета, 2017.

8. Серия «Правила игры» - Футбол, баскетбол, волейбол, фutsal и др. – СПб:Регион-про , 2014.

9. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания /Б.М.Шиян – М.: Просвещение, 2014.

10. Булич Э.Г. - Физическое воспитание в специальных медицинских группах Э.Г. Булич – М.: Высшая школа, 2015.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
---------------------	-----------------	---------------

<p><b><u>Умения:</u></b></p> <p>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>- экспертное оценивание умений организовать самостоятельные знания физической культурой и спортом</p> <p>- экспертное оценивание состояния внешнего вида обучающихся</p> <p>- экспертное наблюдение за проведением разминки</p> <p>- экспертная оценка сдачи контрольных нормативов</p> <p>- экспертное наблюдение на практическом занятии</p> <p>- экспертная оценка сдачи зачета</p> <p>- экспертная оценка сдачи контрольного норматива</p>	<p>-Контрольные тесты по физической подготовке согласно разделам программы.</p> <p>-Контрольные вопросы по теоретическим темам программы.</p> <p>-Тест по теории физической культуры.</p>
<p><b><u>Знания:</u></b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>- экспертное наблюдение на практическом занятии</p>	

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники движения релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и вести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени);
  - тест Купера – 12 –минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши – 3км, девушки – 2км (без учета времени).