



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ  
БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов, обучающихся по специальности  
43.02.14 Гостиничное дело  
(углублённый уровень подготовки)

**Квалификация:**  
специалист по гостеприимству

Сыктывкар, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», реализующая федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки, разработана на основе примерной программы учебной дисциплины для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»)

<b>КОД</b>	<b>наименование специальности</b>
43.02.14	Гостиничное дело

**(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)**

*[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]*

### Разработчики

	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень (звание) [квалификационная категория]</b>	<b>Должность</b>
1	Гаштур С.А.	высшая	Преподаватель

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

10  
[число]

мая  
[месяц]  
*[дата представления на экспертизу]*

2019  
[год]

### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 7 от «07» мая 2019 г.

**Председатель ПЦК**

**Вахнина Н.Н.**

### Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 5 от 05.06.2019

**Председатель совета**

**М.П. Герасимова**

## Содержание

	<b>Содержание</b>	3
<b>1.</b>	<b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	4
<b>2.</b>	<b>Структура и примерное содержание учебной дисциплины</b>	5
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	10
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	17

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОДБ.06 Физическая культура

*[название дисциплины в соответствии с в соответствии с ФГОС]*

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

по специальности 

43.02.14
----------

Гостиничное дело
------------------

  
[код] [наименование специальности полностью]

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

## 1.2 Место учебной дисциплины в программы подготовки специалистов среднего звена

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
12. перед Родиной;
13. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности
14. готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в

5. режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

всего часов 117 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 91 часов,

самостоятельной работы обучающегося 26 часов;

*[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	91
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	87
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
	в том числе:	
3.1	<i>Внеаудиторная самостоятельная работа</i>	26
	Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета (2 семестр)	
	Итого	117

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

I курс				
Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала.	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1	Физическая культура как учебная дисциплина СПО.		
	2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессионально-прикладная физкультура.		
	3	Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре.		
<b>Тема 1.2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>1</b>
	1	Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокинезия.		
	2	Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
	3	Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вращивание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический</b>	<b>87</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>		
<b>Тема 2.1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

<b>Специально-беговые упражнения</b>	1	Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; бег с высокого старта.		
	2	. Повторный бег 2х60м.		
	3	Кроссовый бег.		
<b>Тема 2.1.2. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Специальные беговые упражнения.		
	2	Техника бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м .(КУ).		
	3	Кросс 2000 м .Подтягивание из виса (юн.).(КУ)		<b>3</b>
<b>Тема 2.1.3. Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Специальные беговые упражнения.		
	2	Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование.		
	3	Бег 2000 м (КУ).ОФП.		
<b>Тема 2.1.4. Прыжки в длину с места</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	
	1	Прыжок в длину с места.(КУ)		
	2	Тройной прыжок в длину с места.(КУ)		
<b>2.2.</b>	<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2.1</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<b>2</b>
	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками		
	2	Командная игра «Снайперы»		
	3	Правила игры в пионербол		
	4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (КУ)		
	5	Поднимание туловища (КУ)		
<b>2.3.</b>	<b>Волейбол</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.3.1. Стойки и перемещения волейболиста</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Правила игры в волейбол.		
	2	Стойки и перемещения волейболиста.		
	3	Передача мяча сверху и снизу.		
	4	Нижняя прямая подача мяча.		
	5	Учебная игра.		
<b>Тема 2.3.2. Передача мяча</b>	Содержание учебного материала:		<b>4</b>	<b>2</b>
	1	Передача мяча на месте и в движении.		
	2	Боковая подача.		
	3	Передача мяча на месте, над собой(КУ)		
	4	Учебная игра в волейбол.		
<b>Тема 2.3.3. Нападающий удар</b>	Содержание учебного материала:		<b>4</b>	<b>2</b>
	1	Передача мяча в различных направлениях(перед собой, за голову).		
	2	Нападающий удар		
	3	Верхняя прямая подача.		
	4	В парах- верхняя передача(КУ).		
	5	Учебная игра в волейбол.		
<b>Тема 2.3.4. Передача мяча</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Расстановка игроков и тактика передач мяча		
	2	Прием мяча отскочившего от сетки .		

	3	Совершенствование подачи мяча.		
	4	В парах- нижняя передача(КУ)		
	5	Двусторонняя игра, учебное судейство.		
<b>Тема 2.3.5. Подача мяча</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>3</b>
	1	Подача мяча.(КУ)		
	2	Учебная игра в волейбол.		
<b>2.3.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.4.1. Строевые упражнения. Акробатика.</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Строевые упражнения.		
	2	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки.		
<b>Тема 2.4.2. Танцевальные движения и связки.</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	
	1	Танцевальные движения и связки.		<b>2</b>
	2	Комплекс акробатических упражнений (КУ)		<b>3</b>
<b>2.5.</b>	<b>Подвижные игры</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.5.1. Подвижные игры и эстафеты</b>	Содержание учебного материала:		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
<b>Тема 2.5.2. Подвижные игры и эстафеты с мячом</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
	2	Силовые упражнения.		
<b>Тема 2.5.3. Подвижная игра «Снайперы»</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Командная подвижная игра «Снайперы».		
	2	Командная подвижная игра «Охотники и утки».		
<b>2.6.</b>	<b>Лыжный спорт</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.6.1. Совершенствование лыжных ходов.</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Лыжная подготовка . Совершенствование двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. Подводящие упражнения.		
	2	Посадка лыжника, скользящий шаг.		
	3	Строевые упражнения с лыжами ,повороты на лыжах .		
	4	Подъемы ,спуски ,торможения.		
	5	Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью слабой и средней интенсивностью.		
<b>Тема 2.6.2. Коньковый ход</b>	Содержание учебного материала:		2	1
	1	Ознакомление с коньковым ходом .		2
	2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад и вперед.		
	3	Подъемы, спуски, торможения.		
	4	Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью, средней интенсивностью.		
<b>Тема 2.6.3. Коньковый ход</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Совершенствование конькового хода.		
	2	Закрепление техники преодоления спусков в различных стойках.		
	3	.Прохождение дистанции 3 км. с переменной скоростью средней и сильной интенсивности.		
<b>Тема 2.6.4. Дистанция 5 км.</b>	Содержание учебного материала:		4	2
	1	Переход с одного хода на другой. Применение		

		лыжных ходов на рельефной местности: переменного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного хода.		
	2	Дистанция 5 км., на отрезках дистанции передвигаться с соревновательной скоростью для девушек -300-800м., для юношей-350-800м.		
<b>Тема 2.6.5. Прохождение дистанции 3 км</b>	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Дистанция 3 км (КУ).(или 5 км без учёта времени).		
<b>Тема 2.6.6. Подвижные игры на лыжах</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Подвижные игры на лыжах.		
	2	Элементы горнолыжной подготовки: спуски, подъёмы.		
<b>2.6.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.7.1. Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Правила игры в баскетбол.		
	2	Стойка баскетболиста. Перемещения: бег обычный и приставным шагом с изменением направления и скорости; старты, прыжки, остановки, повороты, передвижения спиной вперёд.		
	3	Ловля и передача мяча на месте (от груди, от плеча, сверху, снизу).		
	4	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении.		
	5	Броски мяча в корзину.		
<b>Тема 2.7.2. Ведение мяча</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Броски мяча по кольцу.		
	2	Ведение мяча правой и левой рукой(КУ)		
	3	Броски мяча в корзину после ведения.		
	4	Штрафные броски.		
<b>Тема 2.7.3. Броски мяча по кольцу</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Совершенствование техники ведения мяча.		
	2	Броски мяча по кольцу.		
	3	Двусторонняя игра в баскетбол.		
<b>Тема 2.7.4. Штрафные броски</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Броски по кольцу (штрафные) (КУ)		
	2	Броски по кольцу после движения		
	3	Двухсторонняя игра		
<b>2.8.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.8.1. Прыжок в высоту</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Теоретические сведения.		
	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
	3	Низкий старт.		
<b>Тема 2.8.2. Прыжок в высоту</b>	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».(КУ)		
	2	Ускорение, низкий старт. Ускорение со старта.		
	3	Силовые нормативы.		
<b>Тема 2.8.3. Тренировка в беге</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Повторная тренировка в беге.		
	2	Специально-беговые упражнения.		
	3	Прыжок в длину с разбега.		
<b>Тема 2.8.4. Бег 100 м</b>	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Бег 100 м.		
	2	Прыжок в длину с разбега.		
	3	Упражнения на выносливость.		

<b>Тема 2.8.5. Бег 2000 м</b>	Содержание учебного материала:		2	3
	1	Бег 100 м (КУ)		
	2	Эстафетный бег		
	3	Кроссовая подготовка		
<b>Тема 2.8.6. Бег 2000 м</b>	Содержание учебного материала:		2	2
	1	Бег 2000 м (КУ)		
	2	ОФП		
<b>2.9.</b>	<b>Подвижные игры</b>			
<b>Тема 2.9.</b>	Содержание учебного материала:			
	1	Подвижные игры		
	2	ОФП.		
<b>2.10.</b>	<b>Зачет</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 2.10. Зачет</b>	Содержание учебного материала:		4	
	1	Зачет		
<b>Итого</b>			<b>91</b>	

### Самостоятельная работа обучающихся

Номер разделов и тем	Тематический перечень работ	Объем часов	Формы и методы контроля самостоятельной работы студентов
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Ценностные ориентации и сознательное отношение к физической культуре и спорту.	2	Презентация
<b>Тема 1.2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры</b>	Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития	2	Презентация
<b>Раздел 2 . Практический</b>			
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика</b>	Правила соревнований по легкой атлетике. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики	4	Презентация, глоссарий
<b>Тема 2.2. Волейбол.</b>	Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха. Правила соревнований и судейства по волейболу	4	Реферат, презентация
<b>Тема 2.3 Гимнастика</b>	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета .	3	Реферат, сообщение
<b>Тема 2.4. Лыжный спорт.</b>	Лыжный спорт в системе физического воспитания. Подготовка лыж к занятиям. Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях.	4	Реферат, сообщение

<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха. Правила баскетбола	3	Реферат, глоссарий
<b>Тема 2.6. Подвижные игры</b>	Применение подвижных игр в физическом воспитании.	4	Реферат, презентация
<b>Итого</b>		<b>26</b>	

### **Темы индивидуальных проектов**

1. Концепция здорового образа жизни. Факторы риска.
2. Научно — технический прогресс и здоровье. Современные болезни цивилизации. Студенчество и здоровье.
3. Физическая активность как средство укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности человека.
4. Физическая культура и спорт, здоровье и его резервы.
5. Здоровый образ жизни — основа долголетия. Направления в формировании здорового образа жизни. Современный взгляд на физические упражнения, способствующие улучшению здоровья.
6. Труд и здоровье. Культура и здоровье.
7. Основные методические приемы закаливания.
8. Социально — биологические основы физической культуры.
9. Социальная роль физической культуры.
10. Организация активного отдыха и реабилитации после возможных заболеваний.
11. Здоровый образ жизни.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями., спортом, туризмом.
14. Понятие о гиподинамии и мерах по ее предупреждению.
15. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
16. Основы здорового образа и стиля жизни.
17. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья.
18. Главные заповеди в питании.
19. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
20. Специальные качества, прикладные умения и навыки будущей специальности и их

совершенствование через физическую подготовку.

21. Оптимальный вес и способы его сохранения.
22. Методика регуляции эмоционального состояния.
23. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал

Лыжная база

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

Учебно-практическое оборудование	
<b>Гимнастика</b>	
Стенка гимнастическая	Г
Козел гимнастический	Д
Перекладина гимнастическая	Д
Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
Мост гимнастический подкидной	Д
Скамейка гимнастическая жесткая	Г
Маты гимнастические	Г
Скакалка гимнастическая	К
Мяч малый (мягкий)	К
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	К
<b>Легкая атлетика</b>	
Планка для прыжков в высоту	Г
Стойки для прыжков в высоту	Г
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
Номера нагрудные	К
<b>Спортивные игры</b>	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д
Мячи баскетбольные	К
Стойки волейбольные универсальные	Д
Сетка волейбольная	Д
Мячи волейбольные	К
Табло перекидное	Д

#### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>		
	Телевизор с универсальной подставкой	Д

#### 3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, групповые дискуссии, проблемное обучение, мастер-класс, проектное

обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

### **3.4. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные печатные источники(2-3 издания)**

<b>№</b>	<b>Выходные данные печатного издания</b>	<b>Год издания</b>	<b>Гриф</b>
1	Быченков С.В. Физическая культура. Учебное пособие,2017	2017	Гриф
2	Ветков Н .Е . Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие,2016	2016	Гриф
3	Врублевский Е.П. Легкая атлетика . Основы знаний. Учебное пособие ,2016	2016	Гриф
4	Караван А.В .Легкая атлетика .Учебное пособие ,2015	2015	Гриф
5	Сергеева Г.А Теория и методика базовым видам спорта . Лыжный спорт. Под редакцией Сергеева Г.А,2015	2015	Гриф

##### **Дополнительные печатные источники**

<b>№</b>	<b>Выходные данные печатного издания</b>	<b>Год издания</b>	<b>Гриф</b>
1	Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019	2019	
2	Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие,2019	2019	
3	Готовцев Е.В. Баскетбол. Учебное пособие,2016	2016	
4	Доценко С.С. Волейбол : теория и практика. Учебник ,2016	2016	
5	Ермакова М. А . Методика обучения базовым видам спорта. Учебное пособие,2014	2014	
6	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник,2019	2019	
7	Мелентьева Н.Н .Обучение классическим лыжным ходам. Учебное пособие,2016	2016	
8	Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2019	
9	Михайлова Э.И. Аэробика в школе. Учебное пособие, 2014	2014	
10	Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения. Учебное пособие, 2017	2017	
11	Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019	2019	
12	Сидоров Д.Т. Стретчинг. Учебное пособие/ 2015	2015	

#### **Ресурсы Интернет**

##### **Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре**

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской

Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNPA](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA), свободный.

- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Личностные результаты</b>		
	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Формирование способности к саморазвитию и личностному самоопределению.	Педагогическое наблюдение
	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и обучению .Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью .Неприятие вредных привычек.	Педагогическое наблюдение
	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Педагогическое наблюдение
	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	Творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.	Педагогическое наблюдение
	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных,	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки, значимых социальных и межличностных отношений, личностных	Педагогическое наблюдение

	коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.	регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, и способности их использования в социальной и профессиональной, практике.	
	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях.	Педагогическое наблюдение
	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Формирование способности к построению индивидуальной в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры.	Педагогическое наблюдение
	Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.	Педагогическое наблюдение
	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Сформированность навыков продуктивного общения со сверстниками, эффективно разрешать конфликты.	Педагогическое наблюдение
	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Физическое самосовершенствовании, реализация ценностей здорового образа жизни	Педагогическое наблюдение
	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	Формирование умений оказывать первую помощь при занятиях спортивно-	Педагогическое наблюдение

		оздоровительной деятельностью.	
	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважение к своему народу.	Педагогическое наблюдение
	<b>Метапредметные результаты</b>		
	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- оценка по результатам самостоятельных работ</li> <li>- анализ результатов</li> <li>- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности.</li> </ul>
	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</li> <li>- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;</li> </ul>
	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка умения работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.</li> </ul>
	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	
	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	

	<p>нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<b>Предметные результаты</b>			
	<p>Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной Практике.</p>	<p>Использование межпредметных понятий и учебных действия физкультурно- спортивной оздоровительной и социальной практике.</p>	<p>Текущий контроль</p>
	<p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>
	<p>Готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ.</p>	<p>Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>
	<p>Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.</p>	<p>Способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>
	<p>Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.</p>	<p>Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>

<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>Использование средств ИКТ в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету</p>
---	--	---

#### **4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0