

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 7 от «26» мая 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Е.С. Назарова  
«26» мая 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

естественнонаучного профиля

по профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

г. Симферополь  
2022

**РАССМОТРЕНО**

на заседании цикловой комиссии естественно-математического профиля и физической культуры  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»  
Протокол № 7 от «26» мая 2022 г.  
Председатель М.П. Кузьмина

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий УМО  
ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

Е.А. Шейкина  
«26» мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», предназначенной для профессиональных образовательных организаций. Рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №3 от «21» июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» **43.01.09 Повар, кондитер**. С уточнениями 2017 г (ФГАУ «ФИРО» протокол №3 от 25 мая 2017).

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Разработчики:**

Соломонян Лев Ашотович – преподаватель физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в образовательной организации среднего профессионального образования – ГБПОУ «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна» в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

При получении профессии СПО естественнонаучного профиля физическая культура изучается в объеме 201 час.

При составлении разделов программы учтены климатические условия, а также календарь соревнований. Новизна программы в введении новых разделов: ритмическая и атлетическая, дыхательная гимнастика.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и

двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий с включением 5 учебно-методических тем.

Программа включает 5 учебно-методических тем. Данный материал может выдаваться обучающимся в форме кратких лекций, бесед и занимать часть занятия.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Время, отведенное на занятия для изучения учебно-методического материала, отводится также для консультаций обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью, анализируются комплексы самостоятельно составленных упражнений.

При составлении разделов программы учтены условия их выполнения, а именно учебно-спортивная база ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна».

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков обучающихся по предмету, который обеспечивает текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического

развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы, в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточный контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Увеличено количество часов в разделе «Гимнастика», т.к. перенапряжения связанные с данной профессией могут вызвать серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Также резко возникает хроническая боль в суставах и пояснице. Специальные упражнения из раздела «Гимнастика» помогут справиться с профессиональными "нагрузками" и обеспечат оптимальную устойчивость к стрессу, повышают работоспособность и значительно снижают общую нагрузку на организм.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО **43.01.09 Повар, кондитер.**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** «Физическая культура» изучается как базовая учебная общеобразовательная дисциплина.

## **1.3. Цель и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

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

### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- 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;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;



- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в 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. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

**Объем образовательной программы 201 час, в том числе:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 201 час;

– теоретическое обучение - 10 часов; практические занятия – 191 час.

## 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 нагрузки</b>	<b>201</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>201</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>10</b>
практические занятия	<b>191</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа (всего)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
<b>1 курс</b>				
<i>Физическая культура</i>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>24</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<p><b>Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.</b></p> <p>1. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме.</p> <p>2. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p>			
	<b>Практические занятия:</b>	24	2	
	1	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, гранаты, эстафеты.		
	2	Выполнять упражнения – бег на 60м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний мяча, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, гранаты на дальность		
	3	Развивать быстроту, выносливость, ловкость, скоростно-силовые качества		
	4	Выполнение прикладных упражнений: - кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; - преодоление полос препятствий		
	5	Сдача контрольных нормативов		
<b>Знать/понимать</b> - правила безопасного поведения на занятиях физической культурой; - правила личной гигиены на занятиях	<b>уметь</b> -выполнять подготовительные, специальные беговые упражнения; - составлять комплексы упражнений для			

	физическими упражнениями. Первую помощь пострадавшему при травме.	разминки при занятиях легкой атлетикой, - выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике.			
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>22</b>	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	<b>Физические качества человека.</b>				
	1. Краткая характеристика (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Методы и способы их развития.				
	2. Методика оценки развития физических качеств.				
	3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.				
	<b>Практические занятия:</b>			<b>22</b>	<b>2</b>
	1	Волейбол – передача мяча сверху, прием мяча снизу, верхняя и нижняя подача, учебная игра			
2	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра;				
3	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, учебная игра.				
4	Ручной мяч (гандбол) – стойки, передвижения, передачи мяча, броски, игра по упрощенным правилам.				
5	Сдача контрольных нормативов				
	<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>			
	- методы и способы развития физических качеств.	- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч; - выполнять контрольные нормативы по спортивным играм.			
<b>Раздел 3. Гимнастика (ППФП)</b>			<b>36</b>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	<b>Методика составления комплексов физических упражнений.</b>				
1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Порядок составления комплекса для УГГ. Подбор упражнений различной направленности.					
2. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом					

	состояния здоровья занимающихся. 3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>36</b>	
	1	Отработка строевых команд и приемов. Развитие двигательных качеств. Приемы страховки и само страховки.		2
	2	Развитие гибкости, прыжки на скакалке за 1 мин., кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на руках у стены (махом -одной, толчком -другой).		
	3	Висы и упоры, развитие координационных способностей. Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.		
	4	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
	- методику составления простейших комплексов физических упражнений.		-выполнять комплексы упражнений для разминки при занятиях гимнастикой; - выполнять акробатические связки; - выполнять контрольные нормативы по гимнастике.	
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на</b>			<b>16</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями.</b> 1. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы. ЧСС. Ортостатическая проба. Одномоментная функциональная проба. Оценка физической работоспособности по результатам двенадцатиминутного бега.			

тренажерах	2. Оценка дыхательной системы. Пробы Штанге и Генче. Оценка деятельности первой системы. Кожно-сосудистая реакция. Определение состояния ЦНС. Дневник самоконтроля.			
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой, работа на тренажерах.		2
	2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине.		
	3	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам).		
	4	Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса.		
	5	Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки.		
	6	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
	- методику самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.		- составлять и выполнять комплексы упражнений атлетической гимнастики, упражнений в системе прикладно-ориентированной физической подготовки; - выполнять контрольные нормативы.	
Тема 4.2. Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>			2
	1. Влияние вредных привычек на физическое и психическое состояние человека. 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.			
	<b>Практические занятия:</b>		8	
	1	Разучивание и совершенствование стилизованных комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.		2
	2	Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг;		

		шаг галопа, польки и вальса).		
	3	Разучивание и совершенствование танцевальных движений из народных (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных бальных танцев (ча-ча-ча, рок-н-ролл, танго).		
	4	Выполнение упражнений художественной гимнастики: - с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), - со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), - с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)		
	5	Разучивание и совершенствование композиций из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов).		
	6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.		
	7	Сдача контрольных нормативов		
		<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>	
		- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	- выполнять комплекс упражнений ритмической гимнастики, упражнений аэробного характера; - выполнять контрольные нормативы.	
<b>Тема 4.3. Дыхательная гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		
		1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		2
		<b>Практические занятия:</b>		2
	1	Дыхательная гимнастика.		2
	2	Дыхательная гимнастика Бутейко		
	3	Дыхательная гимнастика Стрельниковой		
		<b>Знать/понимать</b>	<b>уметь</b>	



	- практические навыки для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.	- выполнять комплексы упражнений дыхательной гимнастики(соответственно профессии).		
<b>ИТОГО</b>			<b>98</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
	<b>2 курс</b>			
	<b><i>Физическая культура</i></b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>			<b>26</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>			
	1. Цели и задачи ППФП, прикладные психофизиологические функции и специальные знания, прикладные виды спорта.			
	2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
	3. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.			
	4. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>26</b>	
	1	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча, эстафеты.		2
	2	Выполнять нормативы для студентов 2 курса по упражнениям – бег на 60м, челночный бег 10х10м и 5х10м, 100м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м, эстафеты, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность;		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Знать/понимать</b>			
	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и			
	<b>уметь</b>			
	- выполнять подготовительные, специальные беговые упражнения;			

	социальном развитии человека.	- составлять комплексы упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой, - выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>26</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Роль занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека. 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>26</b>	
	1	Волейбол – передача мяча сверху в парах через сетку, прием мяча снизу в парах через сетку, верхняя и нижняя подача, прием мяча сверху и снизу в парах через сетку, учебная игра;		2
	2	Баскетбол – ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, простые технические действия в парах и тройках, учебная игра;		
	3	Футбол – передача мяча, удар по мячу, игра в квадрат, элементы дриблинга и жонглирования мячом, учебная игра.		
4	Сдача контрольных нормативов			
<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>		
- о роли профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		- использовать приобретенные знания в учебных играх: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч; - выполнять контрольные нормативы по спортивным играм.		
<b>Раздел 3. Гимнастика (ППФП)</b>			<b>36</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Оздоровительные системы физического воспитания, средства и формы активного восстановления и повышения работоспособности человека. 2. Способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности.			
<b>Практические занятия:</b>			<b>36</b>	

	1	Кувырок вперед и назад, переворот боком, стойки на голове, кистях и на лопатках, гимнастический мост, курбеты и выполнение кувырков в усложненных условиях, через препятствия и в прыжке, поднимание туловище из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, угол в упоре, подтягивание и вис на перекладине.		2
	2	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
	- способы и средства профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. - выполнять гимнастические, акробатические упражнения; - выполнять контрольные нормативы по гимнастике.			
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>			<b>15</b>	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Основные признаки утомления. 3. Показания и противопоказания к выполнению различных упражнений с учетом состояния здоровья занимающихся.			
	<b>Практические занятия:</b>		<b>15</b>	
	1	Подготовительные упражнения для развития основных групп мышц, специальные беговые упражнения, упражнения для восстановления после физической нагрузки.		2
2	Упражнения из тем: атлетическая гимнастика, работа на тренажерах, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика.			
3	Сдача контрольных нормативов			
	<b>Знать/понимать</b>		<b>уметь</b>	
	- методику составления комплексов физических упражнений.		- выполнять упражнения для развития основных групп мышц; - выполнять комплексы упражнений атлетической, ритмической, дыхательной гимнастики.	
<b>ИТОГО</b>			<b>103</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ</b>			<b>201</b>	
<b>Практические занятия</b>			<b>191</b>	
<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>			<b>8</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала и спортивного стадиона (площадки), удовлетворяющих требованиям санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10).

**Оборудование спортивного зала:**

**Учебно-практическое оборудование по гимнастике:**

- стенка гимнастическая, перекладина, канат для лазания с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, стойка для штанги, штанги тренировочные, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический

**Легкая атлетика:**

- эстафетные палочки, флажки разметочные на опоре

**Спортивные игры:**

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное

**Оборудование спортивного стадиона (площадки):**

- беговые дорожки
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения.**

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

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

Дополнительные источники:

2. В.И.Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

*Интернет ресурсы:*

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)  
[www. olymptic. ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Уметь:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и оценивать состояние своего организма в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), согласно своей возрастной категории.</li> </ul>	<p>Тестирование физической подготовленности, внеаудиторная самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий, составление комплексов упражнений различной направленности.</p>
<b><i>Знать/понимать:</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- требования безопасности на занятиях по спортивным играм, общей физической подготовке, легкой атлетике и др.;</li> <li>- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</li> <li>- индивидуальные особенности физического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с рекомендованной литературой, выполнение индивидуальных заданий.</p>