



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена

#### 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция, примерной общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (рекомендовано 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 21.07.2015)

Разработчик программы:

Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,  
[erupasova@list.ru](mailto:erupasova@list.ru)

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных  
дисциплин

«30» августа 2018 г.      Протокол №1

Зав.кафедрой            Е.В. Рупасова

Утверждена      «30» августа 2018 г.

Заместитель директора по учебной работе



Д.В. Перевозчиков

Пермь 2018

*Настоящая программа не может быть использована другими образовательными организациями без разрешения кафедры-разработчика программы*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

## 1.2. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями освоение

Содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

### 1)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;

## **2) 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;

## **3) 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).

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

ОК 9. Пользоваться иностранным языком как средством делового общения.

ОК 10. Логически верно, аргументированно и ясно излагать устную и письменную речь.

ОК 11. Обеспечивать безопасность жизнедеятельности, предотвращать техногенные катастрофы в профессиональной деятельности, организовывать, проводить и контролировать мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций.

ОК 12. Соблюдать действующее законодательство и обязательные требования нормативных документов, а также требования стандартов, технических условий.



**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очное			Заочное		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы	Сам. работа	Заочное
		Лекции	Практ. занятия				
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.	2	2				2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов.	4	2		2		2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>64</b>		<b>46</b>	<b>18</b>			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	18		10	8			
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	10		8	2			
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	10		8	2			
Тема 2.4. Силовая подготовка	12		8	4			
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	8		6	2			
Тема 2.6. Эстафетный бег	6		6				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>34</b>		<b>22</b>	<b>12</b>			
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	6		4	2			
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	8		4	4			
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	6		6				
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	14		8	6			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>38</b>		<b>24</b>	<b>14</b>			
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	8		4	4			
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	6		4	2			
Тема 4.3. Техника блокирования	2		2				
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	8		6	2			
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра	14		8	6			

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>33</b>		<b>20</b>	<b>13</b>			
Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов	18		10	8			
Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов	15		10	5			
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
<b>Всего</b>	<b>177</b>	<b>4</b>	<b>114</b>	<b>59</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>169</b>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (очное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия Самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические основы</b>		6		ОК 01 – ОК 12
<b>Тема 1.1.</b> <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b> <b>Социально – биологические основы физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Теоретические материал.</b> Цели и задачи дисциплины физическая культура. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия. Анатомо- морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие представления о строении тела человека. Внешняя среда. Природные и социально экологические факторы. Их воздействие на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	2/2	1,2	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</b> <b>Понятия здоровья и резервы человеческого организма.</b> <b>Спорт в физическом воспитании студентов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровый образ жизни – что это? Из чего состоит ЗОЖ? Правильное питание, спорт и физические нагрузки, личная гигиена и здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка и защита рефератов и презентаций.	2/4	1,2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		64		
<b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Входной контроль: экспресс - тесты. Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения,	8/12	1,2	



	<p>укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, прыжки через скакалку.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег, кросс без учёта времени.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег на выносливость, упражнения на пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через скакалку.</p>	2/14		
<p><b>Тема 2.2</b> <b>Техника бега на короткие дистанции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование. Эстафетный бег.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачёт: 100 м; 400 м.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Имитационная работа рук у зеркала. Совершенствование техники бег.</p>	6/20	8	1,2
<p><b>Тема 2.3</b> <b>Техника бега на длинные дистанции</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: 500 и 1000 метров.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег 20-30 минут, совершенствование техники бега на отрезках 200-300 метров.</p>	6/28	2/30	1,2
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Силовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с</p>	6/36	2	1,2

	сопротивлением партнера, pistolетки, приседания.			
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания,	2/38		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на различные группы мышц	4		
<b>Тема 2.5</b> <b>Прыжковая тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многооскоки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многооскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод). Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.	5/43		1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту, зачетная комбинация (64 прыжка, 7 упражнений)	1/44		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование зачетной комбинации прыжков через скакалку	2		
<b>Тема 2.6</b> <b>Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.	5/49		1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: техника передачи эстафетной палочки. Эстафета – соревнование.	1/50		
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>34</b>		
<b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	3/53		1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику	1/54		



	<p>владения мячом, передача в парах за 30 секунд.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2		
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование техники бросков в корзину</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.</p>	3/57		
	<p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачетная комбинация ведением и бросками в кольцо. Штрафной бросок.</p>	1/58	1,2	
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	4		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переклочение. Система личной защиты и система зонной защиты.</p>	6/64	1,2	



Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.</p>		8/72	1,2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовка и защита презентации по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе,  Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>		6		
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	<p><b>Раздел 4. Волейбол</b></p>		38	1,2	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия.</b>  Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.</p>		3/75		
	<p><b>Контрольные нормативы:</b>  Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя. Передача баскетбольных мячей.</p>		1/76		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>		4		
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практическое занятие.</b>  Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния, подача из-за лицевой линии.</p>		3/79	1,2	
	<p><b>Контрольные нормативы:</b>  Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку</p>		1/80		

	(количество точных попаданий).			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.	2		
<b>Тема 4.3. Техника блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Создать представление об элементе блокирование. Подводящие упражнения: задержание мячей над сеткой, блокирование стоя на подставке, нападающих ударов с «блок-щитками» и без них. Блокирование с подставки нападающих ударов с передачи. Блокирование – одиночное, вдвоем, втроем.	2/82	1	
<b>Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способ приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.	5/87	1,2	
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.	1/88		



	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2		
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определённым заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p>	8/96	1,2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	6		
	<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>33</b></p>		
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование попеременных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно- четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости.</p>	8/104		
	<p><b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъёма и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p>	2/106	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.</p>	8		
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование одновременных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные ходы: одновременный одношажный (на правую, на</p>	6/112	2	



	левую), одновременный бесшажный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой.			
	<b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.	4/116		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.	5		
	<b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет	2/118		
	<b>Всего</b>	177		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:**

1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.

2) оборудование для спортивного зала:

- щиты с баскетбольными корзинами;
- стоки и сетка волейбольные;
- шведская стенка;
- навесная перекладина;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- медболы;
- гимнастические палки;

3) технические средства обучения:

- проектор;
- экран;
- компьютер;

4) программные средства:

- MS Word;
- MS Power Point.

5) раздаточный материал:

- карточки индивидуальных заданий;
- обучающие схемы;
- таблицы;
- плакаты;
- карты.

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

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015-320 с.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

#### **Дистанционная поддержка**

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (статьи, презентации, тесты и др.)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Самостоятельная работа</li> <li>- Защита реферата;</li> <li>- Контрольные нормативы (смотреть таблицу ниже)</li> </ul>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	

Контрольные нормативы	пол	Курс и оценка					
		I			II		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	ю	14,5	14,0	13,8	14,2	13,8	13,5
	д	17,5	17,0	16,8	17,2	17,0	16,5
Кросс на выносливость б/в 3 и 5 км	Без учета времени						
Кросс 2 км, 3 км	ю	14.00	13.40	13.20	13.40	13.20	12.50
	д	11.30	11.00	10.40	11.00	10.40	10.20
Прыжок в длину с места	ю	200	215	225	210	220	240
	д	150	165	180	160	170	190
Бег 30 метров	ю	5,8	5,4	5,0	5,6	5,2	4,9
	д	6,2	5,8	5,4	5,8	5,4	5,0
Льжные гонки							
	5 км	ю	32	31	30	31	30
3 км	д	20	19	18	19	18	17
Подтягивание на перекладине	ю	6	8	10	8	10	12
Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	д	8	12	15	12	16	20
Комплексный зачет по л/ атлетике	ю	50	70	80	50	70	80



(см. карточку приложение № 1)	д	50	70	80	50	70	80
Комплексный зачет по баскетболу и волейболу (см. карточку приложение № 2,3)	ю	зачетные нормативы					
	д	зачетные нормативы					

### Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.