

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»  
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,  
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 43.02.10 Туризм

Тюмень 2022


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 7 мая 2014 г., № 474; (зарегистрирован в Минюсте РФ 19.08.2014 №32806)

Разработчик: О.В. Давыдов, преподаватель первой квалификационной категории

Одобрено  
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин  
Протокол № 10А от 27 мая 2022 г.  
Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
 А.Е. Путрина  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины

Код ЛР	Дескрипторы
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации
ЛР 14	Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм
ЛР 15	Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 22	Имеющий потребность в создании положительного имиджа техникума
ЛР 23	Принимающий Правила внутреннего распорядка обучающихся ГАПОУ ТО

	«Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса» в части исполнения корпоративной культуры: внешнего вида, делового дресс-кода, выполнения санитарно-гигиенических норм поведения
ЛР 24	Активно участвующий в общественно-полезной трудовой деятельности по поддержанию и улучшению условий образовательной деятельности: субботники, дежурство по техникуму, по закреплённой за группой аудиторией.
ЛР 25	Обладающий на уровне выше среднего софт скиллс, экзистенциальными компетенциями и самоуправляющимися механизмами личности
ЛР 26	Готовый принимать участие в самоуправлении техникума

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	212
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	106
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	106
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачёта (4, 6 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>		<b>ПЗ-25 ч. ВСП-25ч.</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие №1.</b> Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. <b>** бег без учета времени</b> <b>***демонстрация техники бега</b>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Развитие общей выносливости. Длительный бег малой интенсивности. ОРУ. <b>* бег без учета времени</b> <b>** ходьба с учетом времени</b> <b>*** привитие судейских навыков</b>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 3.</b> СБУ. СПУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. <b>*бег без учета времени</b> <b>**ходьба</b> <b>***ходьба без учета времени</b>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 1.2 Прыжки	<b>Практическое занятие № 4.</b> Прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные способы прыжков в длину: прогнувшись, согнув ноги. <b>** демонстрация техники</b> <b>*** демонстрация техники</b>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 1.3 Метание	<b>Практическое занятие № 5.</b> СБУ, СПУ. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. <b>*метание гранаты с места</b> <b>**метание мяча с разбега</b> <b>***метание мяча с места</b>	1	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> Отработка техники бега на короткие дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> Отработка техники прыжков	4	
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> Отработка техники метания	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1 Волейбол	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. <i>** прием мяча от стены</i> <i>*** привитие инструкторских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. <i>** демонстрация техники подачи</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Обучение технике нападающего удара в облегчённых условиях. Двухсторонняя игра. <i>**нападающий удар с места</i> <i>***демонстрация техники нападающего удара</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Обучение техники двойного и одиночного блокирования. Сдача контрольных нормативов. Контрольная игра. <i>** (***) игра в кругу</i>		
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> Отработка техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b> Отработка техники прямой подачи мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> Отработка техники нападающего удара.	2	
	<b>Тематика практических занятий</b>	<b>16</b>	
Тема 2.2. Баскетбол	<b>Практическое занятие № 10.</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения и передач мяча.	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15,



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><b>** передача мяча 6м</b>  <b>(***) передача мяча 3м</b></p> <p><b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение техники броска и ловли мяча. Основы игры в баскетбол.  <b>**передача и ловля мяча в стену на месте.</b>  <b>**передача и ловля мяча над собой стоя.</b>  <b>***выполнение реферата по теме «Баскетбол»</b></p> <p><b>Практическое занятие № 12.</b> Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков. Обучение командным действиям в игре. Контрольная игра.  <b>** ведение мяча без учета времени</b>  <b>(***) привитие судейских навыков</b></p> <p><b>Практическое занятие № 13.</b> Броски по кольцу со штрафной линии, из-за трёхочковой зоны. Бросок мяча после ведения два шага. Сдача контрольных нормативов.  <b>** (***) привитие судейских навыков.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Самостоятельная работа № 7</b> Отработка техники ведения и передач мяча.</p> <p><b>Самостоятельная работа № 8</b> Отработка техники бросков по кольцу.</p> <p><b>Самостоятельная работа № 9</b> Отработка техники броска и ловли мяча.</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>22-26</p> <p>ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26</p> <p>ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26</p> <p>ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26</p>
<b>4 семестр</b>		<b>ПЗ-38 ч. ВСП-38 ч.</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>	
Тема 3.1. Лыжные хода классическим стилем.	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<p><b>Практическое занятие № 14.</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Повороты, перестроения, способы переноски лыж.  <b>** (***) прохождение дистанции без учета времени</b></p>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<p><b>Практическое занятие № 15.</b> Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажной, одновременные бесшажный одношажный и двушажной лыжные хода.  <b>** (***) прохождение дистанции без учета времени</b></p>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 3.2. Подъемы и спуски	<b>Практическое занятие № 16.</b> Обучение технике лыжных ходов подъема в гору: ёлочкой, лесенкой, скользящим шагом. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Обучение технике спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием. Преодоление бугров и впадин. Способы падения. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 3.3. Лыжные хода коньковым стилем	<b>Практическое занятие № 18.</b> Обучение технике ходов коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажной коньковые хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных гонок.	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники ходов коньковым и классическим стилем. Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Техника эстафетного бега. Учебные эстафеты: юноши 4х2 км, девушки 4х1 км. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** демонстрация передачи эстафеты</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Особенности использования техник лыжных ходов в зависимости от погодных условий (мороз, оттепель, снегопад).	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		22-26
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Развитие скоростной выносливости, бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Прохождение дистанции разными способами лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Прохождение дистанции 3км,5км свободным стилем на учёт времени. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа № 10</b> Отработка техники попеременного двушажного лыжного хода		
	<b>Самостоятельная работа № 11</b> Отработка техники, одновременного двушажного лыжного хода	4	
	<b>Самостоятельная работа № 12</b> Отработка техники, одновременного одношажного лыжного хода	2	
	<b>Самостоятельная работа № 13</b> Отработка техники подъёма в гору. Скользящим шагом, ёлочкой, лесенкой.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 14</b> Отработка техники спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 15</b> Отработка техники ходов коньковым стилем. Одношажный коньковый ход.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 16</b> Отработка техники ходов коньковым стилем. Двушажный коньковый ход.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 17</b> Отработка техники ходов коньковым стилем. Бесшажный коньковый ход.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
Тема 2.3. Мини-футбол	Тематика практических занятий		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Инструктаж по ТБ. Обучение технике передач, ведения и ударов по мячу. <i>**передача мяча в парах без передвижений.</i> <i>**передача мяча самостоятельно, в стену на месте.</i> <i>***выполнение реферата по теме «Мини-футбол».</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 29.</b> ОРУ. СПУ. Совершенствование техники передач, ведения и ударов по мячу. <i>**удары по мячу без разбега, с места.</i> <i>***привитие судейских навыков.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Обучение тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Закрепление тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Совершенствование тактики игры в защите и нападение Контрольная игра. <i>**игра по заданию.</i> <i>***подвижные игры с элементами мини-футбола.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа № 18.</b> Отработка техники ведения мяча, броска и ловли мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 19.</b> Отработка техники передач мяча.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 20.</b> Отработка техники ударов по мячу.	4	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		
<b>5 семестр</b>		<b>ПЗ-25 ч. ВСП-25 ч.</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>32</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции.	<b>Тематика практических занятий</b> <b>Практическое занятие № 33.</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта на дистанции 30;60 и 100м. <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Специальные беговые упражнения. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения, ускорения по 30 м. Сдача контрольных нормативов. <i>**медленный бег на короткие и дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 1.5 Прыжки с места и с разбега.	<b>Практическое занятие № 35.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. <i>**медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега; прыжок с места. <i>**медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места.</i> <i>***имитация техники прыжка в длину с места</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	<b>Практическое занятие № 37.</b> Развитие общей выносливости. Длительный бег низкой интенсивности. ОРУ. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорениями по 50-80 м. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	ОК 08;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте</i>		ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 1.7 Метание гранаты.	<b>Практическое занятие № 40.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. <i>**медленное выполнение метания с разбегом на три шага.</i> <i>***имитация техники метания без разбега</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа №21.</b> Отработка техники старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа №22.</b> Отработка техники бега на длинные дистанции.	4	
	<b>Самостоятельная работа №23.</b> Отработка техники прыжков в длину с места и с разбега.	4	
	<b>Самостоятельная работа №24.</b> Отработка техники метания гранаты.	4	
<b>Раздел 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП, ОФП)</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с весом собственного тела. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Упражнения для развития силы основных мышечных групп, с использованием тренажеров и снарядов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Отработка техники упражнений для развития ловкости и гибкости. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Комплекс упражнений для развития силы с использованием веса тела. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Комплекс упражнений для развития координации, ловкости и гибкости. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	1	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа № 25.</b> Отработка техники упражнений для развития силы с весом собственного тела.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 26.</b> Отработка техники упражнений для развития силы с использованием тренажёров и снарядов.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 27.</b> Отработка техники упражнений для развития ловкости и гибкости.	1	
<b>6 семестр</b>		<b>ПЗ-18 ч. ВСП-18 ч.</b>	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1. Лыжные хода классическим стилем.	<b>Тематика практических занятий</b>		
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажной, одновременные одношажный и двушажный лыжные хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Закрепление техники лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажной, одновременные одношажный	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	и двушажный лыжные хода. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i> ** <i>медленный бег на короткие и дистанции без учета времени.</i> *** <i>имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>		22-26
Тема 3.3. Лыжные хода коньковым стилем	<b>Практическое занятие № 48.</b> Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажной коньковые хода. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Переход с попеременных ходов на одновременные, от условий рельефа местности. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных гонок.	<b>Практическое занятие № 50.</b> Совершенствование техники ходов коньковым и классическим стилем. Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Техника эстафетного бега. Учебные эстафеты: юноши 4х2 км, девушки 4х1 км. ** <i>прохождение дистанции без учета времени</i> *** <i>демонстрация передачи эстафеты</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Развитие скоростной выносливости, бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. ** (***) <i>прохождение дистанции без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Прохождение дистанции 3км,5км свободным стилем на учёт времени. ** <i>прохождение дистанции без учета времени</i> *** <i>прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	ОК 08; ЛР 7, 9, 13-15, 22-26
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа № 28.</b> Отработка техники попеременного двушажного лыжного хода.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 29.</b> Отработка техники одновременного одношажного и двушажного лыжного хода.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 30.</b> Отработка техники ходов коньковым стилем. Одношажный коньковый ход.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 31.</b> Отработка техники ходов коньковым стилем. Двушажной коньковый ход.	4	
	<b>Самостоятельная работа № 32.</b> Отработка техники спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием.	2	
Промежуточная аттестация в форме <b>зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>212</b>	

\* *подготовительная групп*

\*\**специальная группа А*

\*\*\**специальная группа Б(освобождённые)*

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

**3.1** Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь:

гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, стол для тенниса, комплект для настольного тенниса, гиря, ракетки для бадминтона, гантели, штанга, дартс, шахматы, тренажеры: беговая дорожка, силовой, штанга, вибромассажёр, дорожка для стоп.

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

##### **3.2.1. Электронные издания:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

##### **3.2.2. Дополнительные издания:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский - 3-е изд., испр. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - (Профессиональное образование). - URL: [www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru) Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL : [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: [sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru)

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2019. - № 1-6, 10-12

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2020. - № 1-6, 9-12

5. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». - Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. - 2021. - № 1-4

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения	- объясняет процессы влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни - осознает пагубность и ответственность за присутствие вредных привычек в жизни - подбирает необходимые средства физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний	<b>Текущий контроль:</b> Оценка устного и письменного тестирования
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерных для данной профессии	свободно владеет двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр - свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности - выполняет упражнения технически правильно - выполняет индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств ФК	<b>Текущий контроль:</b> Наблюдение и оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях № 1-79, выполнения нормативов <b>Промежуточная аттестация</b> проводится в форме зачета
ОК 08	Умение использовать средства физической культуры в профессиональной деятельности	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях
ЛР 7	- осознает приоритетную ценность личности человека	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 9	- демонстрирует уважение к представителям различных этносоциальных и иных групп, - сохраняет и приумножает культурные традиции и ценности российского государства	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 13	- эффективно взаимодействует в команде, ведет диалог	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 14	- демонстрирует навыки анализа и интерпретации информации	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 15	- демонстрирует готовность и способность к образованию и самообразованию	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 22	- создает положительный имидж техникума	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 23	- принимает правила внутреннего распорядка	Наблюдение и экспертная оценка личностных

		результатов
ЛР 24	– участвует в общественно-полезной трудовой деятельности	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 25	– обладает экзистенциальными компетенциями	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов
ЛР 26	– принимает участие в самоуправлении техникума	Наблюдение и экспертная оценка личностных результатов