

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ ГОСТИНИЧНОЙ ИНДУСТРИИ И ТУРИЗМА НА КМВ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

«31» 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 43.02.10 Туризм, 43.02.11 Гостиничный сервис

Форма обучения очная

Учебный план 2019 года

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией

Протокол № 1 от «26» 08.2019

Председатель ЦМК

И.О.Ф.

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель

(должность разработчика)

С.Н. Башкирова

«31» 08 2019 г.

Пятигорск, 2019

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

«__» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.10 Туризм, 43.02.11 Гостиничный сервис

Форма обучения очная

Учебный план 2019 года

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией

Протокол №__ от «__» _____

Председатель ЦМК

_____ И.О.Ф.

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель

(должность разработчика)

_____ С.Н. Башкирова

«__» _____ 2019 г.

Пятигорск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 Область применения программы
- 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины
- 1.4 Перечень формируемых компетенций

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 2.1 Учебно-тематический план учебной дисциплины
- 2.2 Наименование и краткое содержание лекций
- 2.3 Наименование и краткое содержание лабораторных работ
- 2.4 Наименование и краткое содержание лабораторных работ
- 2.5 Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля. Темы рефератов и докладов
- 2.6 Форма промежуточной аттестации
- 2.7 Программа учебных занятий и упражнений для подростков с «Ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)»

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению
- 3.2 Оборудование учебного кабинета
- 3.3 Технические средства обучения

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 4.1 Рекомендуемая литература
 - 4.1.1 Основная литература
 - 4.1.2 Дополнительная литература
 - 4.1.3 Методическая литература
 - 4.1.4 Интернет-ресурсы
- 4.2 Программное обеспечение

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.04) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности 43.02.10 Туризм, 43.02.11 Гостиничный сервис.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций

Обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

216 академический час, из них:

108 академических часов – аудиторные занятия,

108 академических часов – самостоятельная работа.

2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Раздел, тема	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Лекции	Практические занятия	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1	2	2	-	-	
Раздел 1. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.		1	58	-	36	22	Выполнения нормативных требований
2.	Изучение техники спринта, обучение технике бега по дистанции.	1	6	-	4	2	
3.	Обучение технике высокого и низкого старта, финиширование.	1	6	-	6	-	
4.	Специальные беговые упражнения. Совершенствование технических действий в целом.	1	8	-	6	2	
5.	Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы.	1	6	-	9	2	
6.	Изучение техники эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки.	1	4	-	4	-	
7.	Передача эстафетной палочки в ходьбе и беге. Передача эстафеты на всех этапах.	1	4	-	9	-	
8.	Определение контрольных отметок. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	2	-	2	-	
9.	Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой.	1	6	-	2	4	
10.	Обучение технике высокого старта. Пробег контрольных отметок 200-600м.	1	6	-	4	2	
Раздел 2. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину.		1	50	-	30	20	Выполнения нормативных требований
11.	Изучение техники прыжка в длину способом "согнув ноги". Изучение отталкивания. Изучение сочетания разбега с отталкиванием.	1	20	-	10	10	
12.	Изучение техники полетной фазы. Изучение группировки и приземления. Изучение техники прыжка в целом.	1	15	-	10	5	

13.	Прыжки в длину способом "согнув ноги". Контрольные нормативы.	1	15	-	10	5	
ИТОГО за 1 семестр:			108	2	84	22	Зачёт
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 3. Волейбол.		2	40	-	40	-	
14.	Изучение стоек и перемещений волейболиста. Изучение передачи мяча сверху двумя руками. Обучение верхней прямой подачи.	2	4	-	4	-	Выполнения нормативных требований
15.	Совершенствование передачи двумя руками сверху, стоя на месте. Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	4	-	4	-	
16.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и в движении. Обучение передаче мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	4	-	4	-	
17.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и в движении. Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение приёму мяча с подачи.	2	4	-	4	-	
18.	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу на месте и в движении. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование верхней прямой подачи и приёма мяча с подачи.	2	4	-	4	-	
19.	Совершенствование передачи мяча снизу после перемещений. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Закрепление техники прямого нападающего удара.	2	4	-	4	-	
20.	Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма мяча	2	4	-	4	-	
21.	Совершенствование техники второй передачи вдоль сетки. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Обучение постановки одиночного блокирования.	2	4	-	4	-	
22.	Совершенствование передач сверху и снизу на месте и в движении. Обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	4	-	4	-	Выполнения нормативных требований
23.	Проведение занятий по оценке практических умений и навыков в волейболе. Учебная игра.	2	4	-	4	-	
Раздел 4. Легкая атлетика.		2	53	-	26	17	
24.	Изучение техники бега на длинные дистанции. Высокий старт на прямой и повороте.	2	8	-	4	4	
25.	Особенности кроссового бега на местности.	2	8	-	4	4	
26.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольные нормативы.	2	15	-	6	4	
27.	Ознакомление с техникой метания гранаты. Изучение держания, выбрасывания гранаты, хлестнообразное движение рукой. Изучение финального усилия (положение "натянутого лука").	2	9	-	4	-	

28.	Изучение разбега, скрестных шагов и броскового шага. Техника бросковых шагов в сочетании с финальным усилием. Броски в целом на результат.	2	6	-	4	2	
29.	Обучение технике метания теннисного мяча. Держание теннисного мяча, выброс, финальное усилие.	2	7	-	4	3	
ИТОГО за 2 семестр:			108	-			зачёт
ИТОГО			216	2	106	108	

2.2. Наименование и краткое содержание лекций

№	Наименование разделов и тем учебной дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Вводные положения техники безопасности на занятиях по физической культуре. Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности; К занятиям по физической культуре допускаются только учащиеся, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения; На занятиях по физической культуре участвуют только учащиеся, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ; Учащиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке. После болезни учащиеся обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения; Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям; На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу; После физической нагрузки учащимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.	Вводная лекция	2
ИТОГО:			2

2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание.	Использование активных и интерактивных форм	Часы
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Обучения технике бега на короткие и средние дистанции. Легкая атлетика: • бег 100 м; • прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; • метание гранаты; • бег 3000 м. Особенности бега на короткие дистанции Короткими дистанциями считается бег на 60, 100, 200, а также 400 метров. Бег на короткие дистанции требует высокой скорости и превосходной координации. И очень важно правильно соблюдать технику бега на короткие дистанции, чтобы добиться отличных результатов. Процесс преодоления любой короткой дистанции делится на этапы: • непосредственно старт, • стартовый разгон, • преодоление дистанции, • финиш. Тренеры подчеркивают, что удобнее всего стартовать с низкого старта. Это имеет определенные преимущества – нужное ускорение, возможность разогнаться до необходимой скорости уже на первых метрах. При этом важно энергично и правильно оттолкнуться от беговой дорожки под острым углом. Также важно очень быстро и правильно выполнять движения ногами и руками, выходя со старта.	Выполнение нормативных требований	36
2	Раздел 2. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину. Легкая атлетика: • бег 100 м; • прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; • метание гранаты; • бег 3000 м. В прыжках в длину выделяются следующие части: разбег, отталкивание, полет, приземление. В разбеге решаются следующие задачи: • набрать оптимальную горизонтальную скорость;	Выполнение нормативных требований	13

- обеспечить положение туловища для эффективного выполнения отталкивания.

Длина разбега составляет 20 — 24 беговых шагов. Для новичков она должна быть короче, поскольку зависит от их подготовленности, и может составлять около 15 шагов.

Начало разбега может быть с места, с подхода или с подбега.

В прыжках в длину важным является стабильное выполнение разбега для исключения заступа. В случаях, когда разбег-выполняется с подхода или с подбега, необходимо обеспечить попаданий на контрольную отметку нужной ногой. При четном количестве шагов в разбеге на отметке должна быть толчковая нога, при нечетном — маховая;

Техника бега по разбегу близка [технике бега на короткие дистанции](#). В первой части разбега туловище наклонено вперед под углом 60—70°. Спортсмен набирает скорость, выполняя движения с хорошим выносом бедра, энергичной работой рук, постановкой стопы с «захватом» дорожки; акцентируя отталкиваний каждом шаге. В средней части разбега амплитуда движений увеличивается, туловище выпрямляется до угла 80°, взгляд направлен вперед. Нога ставится на дорожку с передней части стопы, сверху вниз к себе по отношению к телу, как бы захватывая дорожку перед собой и проталкивая ее назад, без опускания пятки. Завершается отталкивание разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах и подошвенным сгибанием стопы с чувством продвижения вперед и разгона тела.

В зависимости от подготовленности спортсмена могут использоваться различные варианты набора скорости в разбеге. Спортсмены невысокого роста, обладающие хорошими спринтерскими качествами, начинают разбег короткими шагами, их темп достигает максимальных величин уже в первой части разбега. Высокорослые спортсмены начинают разбег медленнее, с быстрым увеличением длины шагов и постепенным повышением темпа. Критерием реализации скорости в разбеге является отношение скорости бега на последних 10 м разбега к скорости бега на 10 м с хода:

	$K = V_p / V$ где V_p — скорость бега на последних 10 м разбега; V — скорость бега на 10 м с хода. Хорошим показателем считается 0,9.		
3	Раздел 3. Волейбол. Размер площадки в длину 18 метров и 9 метров в ширину . Площадка разделена на две части размером 9×9 метров с помощью сетки метровой ширины. Каждая из двух команд состоит из 6 полевых игроков (всего в команде может быть до 14 игроков). Ограничительные линии Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 х 9 м каждая; однако вся ширина линии рассматривается как принадлежащая обоим площадкам в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. Линия атаки На каждой площадке, линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. Для ФИВБ Мировых и Официальных Соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых линий, пятью 15-см короткими линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.	Выполнение нормативных требований	40
10	Раздел 4. Легкая атлетика. Легкая атлетика: • бег 100 м; • прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; • метание гранаты; • бег 3000 м. Кроссовая подготовка: • кросс 3 км; • бег на выносливость 5 км без учета времени; • марш-бросок 6 км.	Выполнение нормативных требований	26
	Итого:		115

Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		1-2 семестр			3-4 семестр		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м	14.9	15.3	15.9	14.8	15.0	15.7

2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (см)	430	400	380	440	410	390
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23	32	28	25
4.	Бег 3000 м (мин., сек)	13.5	14.30	16.00	13.30.	14.00	15.30

Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		1-2 семестр			3-4 семестр		
		5	4	3	5	4	3
1.	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	15.10	16.40	14.10	14.30	16.00
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-	33	35	37

Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».

Баскетбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		1-2 семестр			3-4 семестр		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15	22	20	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3	7	6	3

Волейбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		1-2 семестр			3-4 семестр		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3	8	6	4
2.	Передача мяча сверху в кругу 2м (сек) Ø	20	15	12	22	18	15

3.	Прием мяча снизу от стены (сек)	20	15	12	22	18	15
----	---------------------------------	----	----	----	----	----	----

Футбол

№ п/п	Контрольные упражнения	Критерии оценки					
		1-2 семестр			4 семестр		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема вокруг препятствий по коридору 20м длиной и 1,5м шириной (сек)	12	15	20	10	12	18
2.	Удары по неподвижному мячу с разбега по воротам с 11-метровой отметки (из 10 ударов, попаданий в створ ворот)	7	5	3	8	6	4

2.5. Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Обучения технике бега на короткие и средние дистанции. Растянутый старт применяется в основном высокорослыми спринтерами и требует большой синхронности в работе ног и более быстрого приложения усилий. При таком варианте старта скорость на первых 10 м выше; однако одновременная работа ног может привести к выпрыгиванию со старта и нарушению бегового ритма, т. е. первый шаг становится длиннее второго. Вариант сближенного старта позволяет выполнять более длинные шаги со старта и обеспечивает равномерный их прирост. Однако время приложения усилий на передней колодке увеличивается, а нога, стоящая сзади, почти исключается из работы. Обычный старт применяют в основном начинающие спринтеры.	Выполнение нормативных требований, реферат, доклад	12
2	Раздел 2. Легкая атлетика. Техника прыжков в длину. В прыжках в длину различают 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Чем быстрее разбегается прыгун и чем	Выполнение нормативных требований, реферат, доклад	6

	сильнее отталкивается, тем выше и длиннее кривая полета его центра тяжести. Разбег. Прыгун использует длину разбега таким образом, чтобы с максимальной скоростью поставить толчковую ногу точно на брусок. У мужчин длина разбега колеблется от 35 до 45 м, у женщин и молодежи – от 25 до 35 м. Разбег должен выполняться с равномерным ускорением. По мере повышения скорости туловище выпрямляется, и последний шаг выполняется в вертикальном положении. Во время разбега ритм бега должен быть постоянным для того, чтобы обеспечить правильную постановку ноги на брусок. Упорной тренировкой, особенно посредством бега с ускорением, прыгун вырабатывает свой ритм (длину) шага. На дорожке для разбега делаются 1 или 2 контрольные отметки, последняя отметка обычно за 6 шагов от бруска. Превращение движения вперед в движение вперед вверх посредством отталкивания не должно повлечь за собой большой потери скорости. Для этого необходимо на последних 2-4 шагах изменить нормальный ритм шагов. Для такого изменения ритма характерно удлинение предпоследнего шага примерно на 20 см. Уменьшение последнего шага обеспечивает быстрое отталкивание. Отталкивание. Различаются три фазы отталкивания: • активная постановка почти выпрямленной ноги на брусок; • возникновение торможения как следствие постановки ступни на брусок и напряжения мускулатуры ноги, и тем самым подготовка к отталкиванию; • собственно отталкивание. Последняя фаза начинается до того, как центр тяжести тела перешел за вертикаль. При этом толчковая и согнутая маховая нога, а также руки выполняют энергичный взмах вперед вверх. Чем быстрее взмах руками и ногой, который тормозится на высоте плечевого пояса и бедра, тем мощнее будет толчок. До и во время отталкивания туловище выпрямляется настолько, чтобы линия воздействия, возникшая в результате отталкивания и маха, слегка опережала центр тяжести тела и тем самым обеспечивала незначительное отклонение назад, которое при дальнейшем выполнении прыжка позволяет прыгуну занять выгодное положение для приземления. Если линия воздействия находится за		
--	---	--	--

	центром тяжести, возникает вращательный момент вперед и прыгун преждевременно касается ногами грунта. Скорость и угол вылета при отрыве от земли в момент окончания отталкивания определяют кривую полета его центра тяжести. Полетная фаза. В этой фазе прыгун не может посредством движения положительно воздействовать на изменение кривой полета. Все последующие движения направлены теперь на то, чтобы сохранить равновесие и тем самым подготовить эффективное приземление. Это относится ко всем способам прыжка. Равновесие лучше всего сохраняется в том случае, когда после отталкивания прыгун слегка отклоняет туловище назад и одновременно выполняет в воздухе беговой шаг. Следует, однако, избегать прогибания в пояснице. Отклонение туловища заканчивается незадолго до того, как будет достигнута высшая точка кривой полета, ибо подготовку к приземлению надо начать своевременно. После того как туловище было отклонено назад, прыгун в большинстве случаев имеет возможность посредством наклона туловища вперед поднять ноги до перпендикулярного положения в последней фазе полета, т.е. во время подготовки приземления. Приземление. Непосредственно перед самым приземлением туловище вновь несколько выпрямляется, а ноги слегка опускаются. Тем самым можно достигнуть теоретически наибольшей длины прыжка. Если во время полетной фазы туловище не отклонено назад, прыгун не в состоянии достаточно высоко поднять ноги и при приземлении дальность прыжка уменьшается. Все движения, выполняемые прыгуном во время фазы полета, преследуют цель обеспечить возможно более дальний полет.		
3	Раздел 4. Легкая атлетика. Классификация видов легкой атлетики Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в <u>беге, ходьбе, прыжках, метаниях</u> и составленные из этих видов <u>многоборья</u>. Эти пять разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности. БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является		17

	составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на: бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров. бег на средние дистанции(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров. бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров. С препятствиями - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на: бег с препятствиями на дистанцию 3000 метров (стипель-чез). бег с барьерами на спринтерских дистанциях. Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс). Эстафетный - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.	Выполнение нормативных требований, реферат, доклад	
	Итого		35

Темы рефератов и докладов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты

16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

2.6. Форма промежуточной аттестации

По данной дисциплине в учебном плане предусмотрен зачет.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура (понятие и общая характеристика).
2. Роль физической культуры в развитии общества.
3. Функции физической культуры (общая и специфическая направленность).
4. Физическая культура как учебный предмет в вузе (общее положение, учебные разделы).
5. Физическое развитие (понятие и общая характеристика).
6. Физическая подготовленность (понятие и общая характеристика).
7. Физическая тренировка (понятие, цель, задачи, принципы).
8. Физическая нагрузка (общая характеристика, основные требования).
9. Правила контроля и дозирования физической нагрузки.
10. Физические качества (общая характеристика).
11. Физическое качество – сила (понятие, основы методики развития).
12. Физическое качество – быстрота (понятие, основы методики развития).
13. Физическое качество – выносливость (понятие, основы методики развития).
14. Физическое качество – ловкость (понятие, основы методики развития).
15. Физическое качество – гибкость (понятие, основы методики развития).
16. Процесс физического воспитания в вузе (цель, задачи, формы).
17. Общепедагогические принципы физического воспитания.
18. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (особенности, основные требования).
19. Воздействие физических упражнений на организм человека (общая характеристика).
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель и задачи).
21. Лечебная физическая культура (цель и задачи).
22. Медицинский контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Средства восстановления физической работоспособности.
24. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
25. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
26. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
27. Повышение работоспособности средствами физической культуры.
28. Физическая нагрузка с учетом возрастных особенностей организма человека.
29. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Физическая культура в системе патриотического воспитания молодежи.

Сдача нормативов
(юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег на 60 м (с)	8,5	9,5	10,5	11,0	12,0
2	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0

3	Бег на 500 м (мин.,с)	1.40	1.55	2.10	2.20	2.30
4	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25
7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)	15	12	9	7	5
	до 60 кг	50	45	40	35	30
	до 70 кг	55	50	45	40	35
	до 80 кг	65	60	55	50	45
	св. 80 кг	70	65	60	55	50

(девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	Бег на 60 м (с)	9,5	10,5	11,5	12,0	13,0
	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
	Бег на 500 м (с)	2.00	2.20	2.40	2.50	3.00
	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Примечания:

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

2.7. Программа учебных занятий и упражнений для подростков с «Ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)»

1.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.

7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

2.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

3.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
- II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
- III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении лечебной физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия лфк с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебном кабинете «Спортивный зал».

3.2 Оборудование учебного кабинета

Гимнастическая стенка
Гимнастические скамейки
Перекладина
Маты
Канат
Обручи
Скакалки
Лента для определения прыжка с места
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Кольца баскетбольные
Бадминтон
Раздевалки
Душевые

3.3 Технические средства обучения

1.	Рабочие программы учебных дисциплин	1
2.	Учебная литература (ЭБС)	Согласно списку ЭБС
3.	Учебно-методическая литература	
4.	Справочная литература	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
4. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).
5. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5

4.1.2. Дополнительная литература:

1. Биометрия в сфере физической культуры и спорта: Учебное пособие / Аварханов М.А. - М.:МПГУ, 2015. - 120 с.: ISBN 978-5-4263-0207-5
3. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Специалист) ISBN 978-5-16-103229-9 (online)
4. Теоретико-методологические основы формирования физ. культуры личности буд. педагога на основе моб. обучения: Моногр. / Р.С. Наговицын. - М.: ИЦ РИОР: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 142 с.: 60х88 1/16. - (Научная мысль). (о) ISBN 978-5-369-01413-4
5. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник / Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.; Под ред. Козлова С.А., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 312 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011377-7

4.1.3. Методическая литература:

1. Пагиев В.Б. Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» – Пятигорск, 2016
2. Пагиев В.Б. Методические указания для проведения самостоятельных внеаудиторных занятий по дисциплине «Физическая культура» – Пятигорск, 2016

4.1.4. Интернет-ресурсы:

<http://biblioclub.ru> - Электронная библиотека.

4.2. Программное обеспечение:

Операционная система Windows XP.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
Умения: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знания:	Собеседование; письменный опрос; тестирование.	ОК 2 ОК 3 ОК 6

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни		
--	--	--