

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Утверждаю:

Ректор

ГИЭФПТ



Ковалев В.Р.



28.08.17

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОУД. 05 Физическая культура**

для профессии **35.01.23. Хозяйка усадьбы**

2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) профессии **35.01.23. Хозяйка усадьбы**

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Коротченко С.А., преподаватель ОБЖ, БЖД и физической культуры

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии _____ К.М. Кругова

Согласовано

Директор
ЧОУ «Первая Академическая гимназия г. Гатчины»



О.И. Зиновьева

О.И. Зиновьева

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **35.01.23. Хозяйка усадьбы**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в разделе базовых дисциплин в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии **35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства**

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

Рабочая программа учебной дисциплины (УД) ОУД.05 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- 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;
- овладение 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.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения УД студент должен уметь:

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

В результате изучения УД на базовом уровне обучающийся должен знать:

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

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

максимальной учебной нагрузки студентов 256 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 171 часов; самостоятельной работы 85 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 256 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 171 |
| Самостоятельная работа студентов | 85 |
| Итоговая аттестация – экзамен | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2 | Легкая атлетика | 32+26=58 | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | 1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта. | 2 | 2 |
| | 3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. | 2 | 2 |
| | 4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 2 | |
| Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | 2 |
| | 3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30 с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз. | 6 | |
| Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции | 1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. | 4 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м. | 4 | 2 |
| | 3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 2 | 2 |
| | 4. Развитие специальной и общей выносливости. | 2 | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|------------------|------------------|
| | Оценка уровня физической подготовленности | - | |
| | Самостоятельная работа 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега. | 6 4 | |
| Тема 2.4 Метание в цель и на дальность | 1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. 2. Совершенствование техники метания гранаты 550г (девушки) и 700г (юноши) с места, с разбега в 6-8 шагов. | 2 2 | 2 2 |
| | Оценка уровня физической подготовленности | - | |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. | 6 | |
| | | | |
| Раздел 3 | Гимнастика | 31+22=53 | |
| Тема 3.1 Строевые упражнения | 1. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом; размыкания от первого и от середины и обратно. | 2 2 2 2 | 2 2 2 2 |
| | 2. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | | |
| | 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. | | |
| | 4. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении. | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения | 1. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) вперед, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. 2. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. 3. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. 4. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады. 5. Упражнения в положении сидя и лежа. 6. Упоры: упор присев, упор лежа. 7. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. 8. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. 9. ОРУ в форме ритмической гимнастики. | 2 1 2 1 1 1 2 1 | 2 2 2 2 2 2 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. 2. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. | 6 2 | |
| Тема 3.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. 2. Упражнения для коррекции зрения. 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 1 2 | 2 1 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. 2. Уметь проводить с группой студентов. | 6 4 | |
| Тема 3.4 Упражнения атлетической гимнастики | 1. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 4 | |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. | 4 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|----------|---|
| Раздел 4 | Волейбол | 26+10=36 | |
| Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. | 2 | 2 |
| | 4. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с. | 2 | |
| Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками | 1. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. | 2 | 1 |
| | 2. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из положения полуприседа. | 2 | |
| Тема 4.3 Поддачи мяча | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. | 2 | 1 |
| | 2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 2 | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|--------|--------|
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. | 2 | |
| Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении | 1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. 2. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра. | 2 2 | 1 1 |
| | Самостоятельная работа Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. | 2 | |
| Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите | 1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | 2 | 1 |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|----------|---|
| Раздел 5 | Баскетбол | 28+10=38 | |
| Тема 5.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | 1. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. | 2 | 2 |
| | 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. | | |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30 с. | 2 | |
| Тема 5.2 Ведение мяча | 1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. | | |
| | 2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача. | 2 | 2 |
| | | 6 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа. | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------------------------------|---|---------------------|---------------------|
| Тема 5.3 Броски мяча в корзину | 1. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. 2. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. 3. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы. | 2 2 2 | 2 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе. | 2 | |
| Тема 5.4 Техника защиты | 1. Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание. | 2 | |
| Тема 5.5 Техника нападения | 1. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. 2. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры. | 2 | 2 |
| | Оценка уровня физической подготовленности | | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание. | 2 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|-------------|-------------|
| Раздел 6 | Футбол | 24+12=36 | |
| Тема 6.1 Ведение мяча, перемещение по полю | 1. Оработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. | 2 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. | 1 1 | |
| Тема 6.2 Передача мяча. Прием мяча | 1. Оработка техники остановки мяча ногою, грудью. Оработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. 2. Оработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. 3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка. | 2 2 2 | 1 1 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. | 1 1 | |
| Тема 6.3 Техника удара по мячу ногой, головой | 1. Оработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Оработка удара по встречному мячу головой без прыжка. 2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении. | 2 2 | 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. | 2 | |
| Тема 6.4 Техника удара по воротам, штрафные удары | 1. Оработка удара по воротам с заданных "точек". Оработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления. | 2 | 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|------------------|------------------|
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. | 1 1 | |
| Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка | 1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом. 2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия. | 2 2 | 1 1 |
| | Самостоятельная работа 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол. | 3 1 | |
| Раздел 7 | Лыжная подготовка | 30+16=46 | |
| Тема 7.1 Техника перемещения и ходы | 1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода. | 2 2 | 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 1 1 | |
| Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов | 1. Отработка техники спуска разными способами. 2. Отработка техники поворотов "переступанием". 3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. 4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка. | 2 2 2 2 | 2 2 2 2 |
| | Самостоятельная работа 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | 1 | |
| Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов | 1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода. | 2 2 | 2 2 |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|-------------------------------------|----------------------------|
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. | <p>1</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема 7.4</p> <p>Техника и тактика бега по дистанции</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход). 2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный. 3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг. | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 4. Тренировка лыжных ходов | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | |
| <p>Тема 7.5</p> <p>Контрольные нормативы</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. 3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности. | <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 4. Тренировка лыжных ходов. | <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|-----|---|
| | Экзамен по всем разделам программы | - | |
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.: | 171 | |
| | теоретические занятия | - | |
| | практические занятия | 171 | |
| | Самостоятельная работа студентов | 85 | |
| | Всего: | 256 | |

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень – студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.
<http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

[https://www.book.ru/book/918488:](https://www.book.ru/book/918488) Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017 - 256 с. – СПО,
[https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800:](https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800) 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.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

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.,

Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,

Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. -47 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Студент должен уметь; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и | - экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов; - экзамен. - экспертная оценка выполнения самостоятельной работы; - экзамен |

Протокол и
прото 20 июня

Зав. УМО

М.Т. Корзун

