**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«**С О Г Л А С О В А Н О**»**  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р. Бархударян  « 09 » января 2023г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р. Бархударян  « » 2023г.  Приказ *№ -о/д от 2023г.*  *«Об утверждении ОПОП СПО программ*  *профессионального обучения, фондов оценочных средств»* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура**

**специальности 35.01.21 Оленевод-механизатор**

2023г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 35.01.21 Оленевод-механизатор,для очного отделения.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»

Рассмотрена методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин

Протокол **№ от « » 2023 г.**

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р.Бархударян

СОДЕРЖАНИЕ

**стр.**

1. [ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_bookmark0)
2. [СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7](#_bookmark1)
3. [УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 16](#_bookmark2)

ДИСЦИПЛИНЫ

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 19

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3

* 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура
  2. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.21 Оленевод - механизатор, входящая в укрупненную группу профессий 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство» по направлению подготовки «Сельское хозяйство и сельскохозяйственные науки»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки) оленеводов на основе общего, среднего (полного) общего, профессионального образования с опытом, без опыта работы в сельскохозяйственных предприятиях со стажем и без стажа

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.
  2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

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

* личностных:
  + готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­ моопределению ;
  + сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­ чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
  + потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
  + приобретение личного опыта творческого использования профессионально­ оздоровительных средств и методов двигательной активности;
  + формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
  + готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­ мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
  + способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  + формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно

4

общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

* + принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
  + умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  + патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­

диной;

* + готовность к служению Отечеству, его защите;
* метапредметных:
  + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  + готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­ пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
  + освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
  + готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
  + формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­ тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
  + умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* предметных:
  + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­ сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  + владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  + владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  + владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  + владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к

5

труду и обороне» (ГТО).

* 1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** часов; самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

6

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** |  |  | **Объём**  **часов** |  |  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **256** | **1 сем.** | **2 сем.** | **3 сем.** | **4 сем.** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | **171** | **51** | **66** | **34** | **20** |
| **(всего)** |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| лабораторные занятия не предусмотрено |  |  |  |  |  |
| практические занятия | 171 | 51 | 66 | 34 | 20 |
| контрольные работы не предусмотрено |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | **85** |  |  |  |  |
| **(всего)** |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| Доклад «Спорт в физическом воспитании | 6 |  |  |  |  |
| студентов» |  |  |  |  |  |
| Доклад «Способы прыжков в высоту с разбега» | 8 |  |  |  |  |
| Доклад «Методы дозирования нагрузки» | 4 |  |  |  |  |
| Доклад «Общие принципы проведения | 6 |  |  |  |  |
| разминки» |  |  |  |  |  |
| Доклад «История создания и развития игры - | 5 |  |  |  |  |
| волейбол» |  |  |  |  |  |
| Доклад «История создания и развития игры - | 7 |  |  |  |  |
| баскетбол» |  |  |  |  |  |
| Разработка комплекса ОРУ | 8 |  |  |  |  |
| Разработка комплекса упражнений ОФП | 8 |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие быстроты | 4 |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие силы | 4 |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие выносливости | 6 |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие гибкости и ловкости | 6 |  |  |  |  |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых | 5 |  |  |  |  |
| качеств |  |  |  |  |  |
| Подготовка реферата по выбранной теме | 8 |  |  |  |  |
| ***Итоговая аттестация в форме*** |  | ***З*** | ***ДЗ*** | ***З*** | ***ДЗ*** |

7

* 1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** |  | **3** | **4** |
| **Тема 1.**  **Спорт в физическом воспитании студентов** | **Содержание учебного материала** | | 4 |  |
| 1. | **Спорт физическом воспитании в студентов.** Содержание физического воспитания в  техникуме. Влияние занятий физических упражнений на функциональное состояние организма. |  | 1 |
|  | 2. | **Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями.**  Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия Требования техники безопасности о время занятий. Требования техники безопасности  по окончанию занятий. |  | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |  |
|  | **Практические занятия** | | 0 |  |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | 0 |  |
| **Раздел 1 Легкая атлетика** |  |  | 66 |  |
| **Тема 1.1 Совершенствование техники прыжков в длину.** | **Содержание учебного материала** | | 0 | 2 |
| 1. | **Виды прыжков в длину:** прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной  легкоатлетический прыжок, тройной национальный прыжок. |  |  |
| 2. | **Техника прыжков в длину:** четыре фазы прыжка в длину-разбег, отталкивание, полет  и приземление. |  | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |  |
|  | **Практические занятия** | | 8 |  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места | | | | |
| Совершенствование техники тройного национального прыжка. | | | | |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | 5 |  |
| Доклад «Спорт в ФВ студентов» | | | | |
| Развитие прыгучести. | | | | |
| **Тема 1.2** | **Содержание учебного материала** | | 0 |  |

8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование**  **техники бега.** | 1. | **Тактика бега на различные дистанции**: бег на короткие дистанции ,бег на средние  дистанции, бег на длинные дистанции. | 2 |
|  | 2. | **Техника старта:** низкий старт, высокий старт. | 2 |
|  | 3. | **Методика эффективных и экономичных способов ходьбы, бега, прыжков**: техника спортивной ходьбы, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**: техника низкого старта, бег на дистанции 100-400 м. техника высокого старта, бега на дистанции 500-2000 м.  развитие выносливости, бег на длинные дистанции. основные способы ходьбы, бега, прыжков. | | 24 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие быстроты, бег на короткие дистанции; развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции; развитие выносливости, бег на длинные дистанции; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование на различных дистанциях. | | 10 |
| **Тема 1.3 Прыжки в высоту с**  **разбега.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| **1.** | **Виды прыжков в высоту с разбега**: «перешагивание», «перекат», «перекидной»,  «фосбери-флоп» | 2 |
|  | **2.** | **Техника прыжков в высоту с разбега**: определение толчковой ноги, техника разбега и отталкивания, прыжки через планку с места, с одного или трех беговых шагов,  техника перехода через планку с трех шагов и с полного разбега. | 2 |
|  | **3.** | **Методы оценки работоспособности, усталости, утомления:** пульсометрия,  хронометраж, определение утомления по внешним признакам. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия:** техника прыжков в высоту способом перешагивания;  оценка работоспособности, усталости, утомления с использованием пульсометрии, контроль за внешним видом. | | 12 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Доклады «Способы прыжков в высоту с разбега»,  «Методы дозирования нагрузки» | | 7 |
| **Раздел 2**  **Спортивные игры: волейбол** |  |  | 51 |

9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.1** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| **Приемы и передачи** | 1. | **Техника приемов и передач мяча:** верхние приемы и передачи мяча, | 2 |
| **мяча.** |  | нижние приемы и передачи мяча. |  |
|  | 2. | **Ошибки при приеме и передаче мяча:** задержка мяча, двойное касание мяча. | 2 |
|  | 3. | **Основы методики судейства в волейболе:** ошибки при подаче, приеме мяча; жестикуляция судьи. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники нижних приемов и передач над собой и от стены, в парах, | | 18 |
| встречных колоннах,  совершенствование техники верхних приемов передачи над собой и от стены, в парах, | | | |
| встречных колоннах  правила игры, счет и результат игры, начало игры и подача, действия игроков, выход мяча из игры, проигрыш мяча | | | |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование навыков верхних приемов и передач в процессе игры в волейбол совершенствование навыков нижних приемов и передач в процессе игры в волейбол.  Доклад «История создания и развития игры - волейбол» | | 10 |
| **Тема 2.2** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| **Техника подач мяча.** | 1. | **Подачи мяча:** верхние подачи мяча, нижние подачи мяча. | 2 |
|  | 2. | **Ошибки при подаче мяча:** подача с руки, подача с площадки, подача без свистка. | 2 |
|  | 3. | **Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии по волейболу.**  Специально-подводящие упражнения при проведения разминки в учебно­ тренировочном занятии по волейболу | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи мяча; совершенствование | | 16 |
|  | техники верхней подачи мяча; проведение подводящих упражнений направленные на  развитие физических качеств, специфических для волейбола. | |  |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |

10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование навыков нижней прямой, боковой подачи мяча в процессе игры в  волейбол; совершенствование навыков верхней подачи мяча в процессе игры в волейбол; составление комплекса упражнений для разминки при проведении занятий волейболом» | | | 7 |
| **Раздел 3 Спортивные игры:**  **баскетбол** |  |  | 52 |
| **Тема 3.1 Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Основные термины баскетбола.** Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. | 2 |
| 2. | **Ведение мяча:** в движении, в различных стойках, с изменением направления. | 2 |
| 3. | **Основы методики судейства в баскетболе.** Двойное ведение, пробежка, пронос мяча, фол, жестикуляция судьи. | 2 |
|  | **Лабораторные работы**. | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники ведения в различных стойках, ведение мяча с обводкой стоек. проведение подводящих упражнений упражнения направленные на развитие физических  качеств, специфических для баскетбола. | | 8 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование навыков приемов и передач в процессе игры в баскетбол. составление комплекса упражнений для разминки при проведении занятий баскетболом | | 4 |
| **Тема 3.2 Совершенствование техники бросков мяча с места.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Техника бросков мяча с места:** двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя  руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, бросок «крюком». | 2 |
| 2. | **Техника бросков мяча после ведения:** ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок. | 2 |
|  | **Лабораторные работ** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники бросков справа и слева от щита, штрафного броска, бросков с различной дистанции. | | 8 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование навыков бросков с различной дистанции в процессе игры в баскетбол | | 5 |
| **Тема 3.3** | **Содержание учебного материала** | | 0 |

11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование техники ведения и**  **бросков мяча после ведения.** | 1. | **Техники ведения мяча:** в движении, в различных стойках, с изменением  направления. | 2  2 |
| 2. | **Техника бросков мяча после ведения:** ведение два шага бросок; ведение, остановка прыжком, бросок в прыжке. |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники ведения, остановки в 2 шага, бросок; остановки прыжком,  броска в прыжке | | 8 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Совершенствование навыков ведения, остановки в 2 шага, бросок; остановки прыжком,  броски в прыжке в процессе игры в баскетбол | | 4 |
| **Тема 3.4 Совершенствование техники передач мяча в движении.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Передачи мяча на месте:** двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой  от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. | 2 |
| 2. | **Передачи мяча в движении:** двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной  рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники передач мяча в движении в парах и тройках | | 10 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа**  Совершенствование навыков передач мяча в процессе игры в баскетбол | | 5 |
| **Раздел 4 Гимнастика** |  |  | 40 |
| **Тема 4.1 Совершенствование техники акробатических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Разминка в учебно-тренировочном занятии.** Методика проведения разминки в  учебно-тренировочном занятии гимнастикой. | 2 |
| 2. | **Техника акробатических упражнений:** кувырки, мост, шпагат, сальто. | 2 |
| **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники кувырка вперед и назад, длинного кувырка вперед (ю), кувырка назад в полу шпагат, стойка на голове и руках (ю), стойка на лопатках «березка»,  «мост» (д); упражнения направленные на развитие физических качеств, проведение | | 8 |

12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| подводящих упражнений, дополнительные упражнения на развитие гибкости и ловкости. | | | |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие гибкости и ловкости в процессе выполнения акробатических упражнений;  Доклад «Общие принципы проведения разминки» | | 4 |
| **Тема 4.2 Совершенствование техники опорного прыжка.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Методика направленного развития физических качеств, средствами гимнастики.**  Развитие физических качеств средствами гимнастики. | 2 |
| 2. | **Опорный прыжок:** с разбега вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись;  через коня ноги врозь, через коня согнув ноги. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь, согнув ноги («конь» в длину ю.,  «козел» в ширину д.); методы направленного развития силы, гибкости и ловкости, средствами гимнастики. | | 10 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие координации движений; разработка комплекса упражнений направленного на развитие: силы, гибкости и ловкости. | | 4 |
| **Тема 4.3 Совершенствование техники лазаний и перелазаний** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Техника упражнений на гимнастических снарядах**: лазание по канату.  лазание и перелазаний по гимнастической стенке. | 2 |
| 2. | **Работоспособность, усталость, утомление.**  Применение средств ФК для коррекции работоспособности, усталости, утомления | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, перелазаний через препятствия; дозирование нагрузки (темп, ритм, чередование работы и отдыха, разнообразие упражнений), подбор дыхательных упражнений и упражнений на  расслабление. | | 10 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа**  Развитие силы рук, ног; разработка комплекса дыхательных упражнений и упражнений на  расслабление. | | 4 |

13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 5**  **Лыжная подготовка** |  |  | **43** |
| **Тема 5.1 Совершенствование техники передвижение на лыжах.**  **Попеременный двушажный ход.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Учебно-тренировочные занятии по лыжной подготовке.**  Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии по лыжной  подготовке | 2 |
| 2. | **Способы лыжных ходов:** попеременный двушажный ход. | 2 |
| **Лабораторные работы** | | 0 |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники попеременного двушажного хода; упражнения направленные на развитие физических качеств, специфических для лыжной подготовки, учет погодных  условий при проведении разминки. | | 6 |
| **Контрольные работы** | | | |
|  | **Самостоятельная работа**  Развитие выносливости; разработка комплекса упражнений для разминки при занятиях  лыжной подготовкой. | | 4 |
| **Тема 5.2 Совершенствование техники, передвижение на лыжах, одновременные ходы.** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Виды лыжных ходов.**  Методика эффективных и экономичных способов ходьбы на лыжах | 2 |
| 2. | **Способы лыжных ходов:** одновременный двушажный ход. | 2 |
| **Лабораторные работы** | |  |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники одновременного одношажного хода; способы ходьбы на лыжах, преодоление различных препятствий; совершенствование техники одновременного  двушажного ход. | | 8 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа**  Развитие скоростной выносливости; развитие силовой выносливости; использование разных лыжных ходов на различных участках дистанции. | | 4 |
| **Тема 5.3 Совершенствование техники, передвижение на лыжах Коньковый** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Виды лыжных ходов.**  Методика эффективных и экономичных способов ходьбы на лыжах | 2 |
| 2. | **Способы лыжных ходов:** коньковый ход | 2 |
| **Лабораторные работ** | | 0 |

14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ход** | **Практические занятия**  Совершенствование техники конькового хода; прохождение дистанции 5 км свободным стилем | | 6 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие координации движений | | 4 |
| **Тема 5.4 Спуски и подъемы - способы подъемов,**  **спусков** | **Содержание учебного материала** | | 0 |
| 1. | **Учебно-тренировочные занятии по лыжной подготовке.**  Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии по лыжной  подготовке | 2 |
|  | 2. | **Преодоление препятствий:** подъемы и спуски, повороты и торможения на лыжах. | 2 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия**  Преодоление спусков, подъемов способом «елочка» и «лесенка»; преодоление подъемов**,** спусков с поворотом (поворот «упором»), торможение «плугом». | | 7 |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа**  Развитие силы рук, ног; развитие координации движений | | 3 |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) | | | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | | | 0 |
|  |  | **Всего** | **256** |

15

* 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
  2. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

|  |  |
| --- | --- |
| № п\п | Наименование имущества |
| 1. | Секундомер |
| 2. | Мяч баскетбольный |
| 3. | Мяч волейбольный |
| 4. | Мяч футбольный |
| 5. | Мат гимнастический |
| 6. | «Конь» гимнастический |
| 7. | «Козел» гимнастический |
| 8. | «Мостик» гимнастический |
| 9. | Лыжи пластиковые (комплект) |
| 10. | Палки лыжные |
| 11. | Ботинки лыжные |
| 12. | Костюмы лыжные |
| 13. | Скакалка |
| 14. | Обруч гимнастический |
| 15. | Медицинбол 3 кг. |
| 16. | Сетка волейбольная |
| 17. | Сетка баскетбольная |
| 18. | Палка гимнастическая |
| 19. | Гимнастическая стенка |
| 20. | Перекладина гимнастическая |
| 21. | Канат для перетягивания |
| 22. | Правила игры волейбол |
| 23. | Правила игры баскетбол |
| 24. | Беговая дорожка |
| 25. | Велотренажер |
| 26. | Гиря |
| 27. | Гантели |
| 28. | Штанга |
| 29. | Скамейка для жима лежа |
| 30. | Наклонная скамейка для пресса |
| 31. | Тренажер многофункциональный |

* 1. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

Для студентов

* + 1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и

16

физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2018.

* + 1. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта:

учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.

* + 1. *Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
    2. *Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно­ оздоровительных занятий. — Смоленск, 2019.
    3. *Решетников* Н.В., *Кислицын Ю.* Л., *Палтиевич Р.* Л., *Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
    4. *Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120- ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

1. *Бишаева А* . *А* . Профессионально-оздоровительная физическая культура

студента: учеб. пособие. — М., 2018.

1. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.
2. *Кабачков В. А. Полиевский С.* А., *Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
3. *Литвинов А.* А., *Козлов А.* В., *Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения

базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.

1. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. —

17

Тюмень, 2017.

1. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.
2. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
3. *Хомич М.М., Эммануэль* Ю.В., *Ванчакова Н.П.* Комплексы

корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2017.

Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru/) (сайт: Учебно-методические пособия

«Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

18

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения Формы и методы контроля и оценки**  **(освоенные умения, усвоенные знания) результатов обучения** | |
| **личностных:** |  |
| - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­ моопределению ; | Экспертная оценка теоретических знаний роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, в  форме реферата и доклада. |
| - сформированность устойчивой | Оценка теоретических знаний основ |
| мотивации к здоровому образу жизни и обу­ | ЗОЖ. |
| чению, целенаправленному личностному |  |
| совершенствованию двигательной активности с |  |
| валеологической и профессиональной |  |
| направленностью, неприятию вредных привычек: |  |
| курения, употребления алкоголя, наркотиков; |  |
| - потребность к самостоятельному | Экспертная оценка выполнения |
| использованию физической культуры как | физических упражнений и |
| составляющей доминанты здоровья; | контрольных нормативов по видам |
|  | спорта |
| - приобретение личного опыта творческого использования профессионально­ оздоровительных средств и методов  двигательной активности; |  |
| - формирование личностных | Экспертная оценка и интерпретация |
| ценностно-смысловых ориентиров и установок, | выполненного индивидуального |
| системы значимых социальных и | проекта |
| межличностных отношений, личностных, |  |
| регулятивных, познавательных, |  |
| коммуникативных действий в процессе це­ |  |
| ленаправленной двигательной активности, |  |
| способности их использования в социальной, в |  |
| том числе профессиональной, практике; |  |
| - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной  физической культуры; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
|  | Оценка теоретических знаний основ  ЗОЖ |
| - способность к построению | Экспертная оценка и интерпретация |
| индивидуальной образовательной траектории са­ | выполненного индивидуального |
| мостоятельного использования в трудовых и | проекта |
| жизненных ситуациях навыков |  |
| профессиональной адаптивной физической |  |
| культуры; |  |
| - способность использования системы | Экспертная оценка и интерпретация |
| значимых социальных и межличностных | выполненного индивидуального |

19

|  |  |
| --- | --- |
| отношений, ценностно-смысловых установок,  отражающих личностные и гражданские | проекта |
| позиции, в спортивной, оздоровительной и  физкультурной деятельности; | Оценка теоретических знаний основ  ЗОЖ |
| - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно  разрешать конфликты; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом  самосовершенствовании, занятиях спортивно- | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| оздоровительной деятельностью; | Оценка теоретических знаний основ  ЗОЖ |
| - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью; | Экспертная оценка и интерпретация  выполненного индивидуального проекта |
| - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; | Экспертная оценка и интерпретация  выполненного индивидуального проекта |
| - готовность к служению Отечеству, его защите;   * **метапредметных:** | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и  социальной практике; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­ пользованием специальных средств и методов  двигательной активности; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и  спортивной), экологии, ОБЖ; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - готовность и способность к самостоятельной информационно­ познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической  культуре, получаемую из различных источников; | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| - формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­  тельности, моделирующих профессиональную | Экспертная оценка и интерпретация  выполненного индивидуального проекта |

20

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| подготовку; | |  |
| - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; | | Экспертная оценка и интерпретация выполненного индивидуального проекта |
| * **предметных:** | |  |
| - умение использовать разнообразные | | Экспертная оценка выполнения |
| формы и виды физкультурной деятельности для | | физических упражнений и |
| организации здорового образа жизни, активного | | контрольных нормативов по видам |
| отдыха и досуга; | | спорта |
| - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с  учебной и производственной деятельностью; | | Экспертная оценка выполнения физических упражнений и контрольных нормативов по видам спорта |
| - владение основными | способами | Экспертная оценка выполнения |
| самоконтроля индивидуальных | показателей | физических упражнений и |
| здоровья, умственной и | физической | контрольных нормативов по видам |
| работоспособности, физического | развития и | спорта |
| физических качеств; |  |  |
| - владение физическими упражнениями  разной функциональной направленности, | | Экспертная оценка выполнения физических упражнений и |
| использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью | | контрольных нормативов по видам  спорта |
| профилактики переутомления и сохранения  высокой работоспособности; | |  |
| - владение техническими приемами и | | Экспертная оценка выполнения |
| двигательными действиями базовых видов | | физических упражнений и |
| спорта, активное применение их в игровой и | | контрольных нормативов по видам |
| соревновательной деятельности, готовность к | | спорта |
| выполнению нормативов Всероссийского | |  |
| физкультурноспортивного комплекса «Готов к | |  |
| труду и обороне» (ГТО). | |  |

21