

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

Утверждаю  
Проректор по образовательной  
деятельности  
  
В.Н. Чумаков  
«30» января 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Гатчина  
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

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

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории, Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 6    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 17   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19   |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения учебной программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общего гуманитарного и социально экономического цикла (далее - ОГСЭ.04) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

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

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 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 учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

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

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 118 часов; самостоятельной работы 118 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)            | 236         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118         |
| в том числе:                                     |             |
| теоретические занятия                            | 4           |
| практические занятия                             | 114         |
| Самостоятельная работа студентов                 | 118         |
| Аттестация – экзамен                             |             |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов  | Объем часов  | Уровень освоения | Формируемые компетенции |
|--|--|--------------|------------------|-------------------------|
| 1  | 2  | 3            | 4                | 5                       |
| <b>Раздел 1.</b>   | <b>Теоретический</b>   | <b>4+4=8</b> |                  |                         |
| <b>Тема 4</b><br><b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b><br><b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> | 1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.<br><br>Самостоятельная работа<br>1. Написание рефератов по темам:<br>Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.<br>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.<br>Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся.<br>Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры. | 2            | 1                | ОК 2                    |
| <b>Тема 5</b><br><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>  | 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.<br><br>Самостоятельная работа<br>1. Написание рефератов по темам:<br>Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности.<br>Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки  | 2            | 1                | ОК 2                    |

|  |   |                 |   |      |
|--|---|-----------------|---|------|
|  | в снятии усталости и утомления.   |                 |   |      |
| 1  | 2   | 3               | 4 | 5    |
| <b>Раздел 2</b>  | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>24+16=40</b> |   |      |
| <b>Тема 2.1<br/>Техника бега<br/>на короткие<br/>дистанции</b>           | 1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование.  | 2               | 2 | ОК 2 |
|  | 2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.  | 4               | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |      |
|  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.<br>2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.   | 1<br>1          |   |      |
| <b>Тема 2.2<br/>Техника<br/>прыжка в<br/>длину с места,<br/>разбега.</b> | 1. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".  | 2               | 2 | ОК 2 |
|  | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».   | 2               | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |      |
|  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.<br>2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.   | 1<br>2          |   |      |
| <b>Тема 2.3<br/>Техника<br/>метания<br/>гранаты</b>                      | 1. Обучение технике метания гранаты. Девушки-500 г. Юноши -700 г.   | 2               | 2 | ОК 2 |
|  | 2. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки – 500 г. Юноши – 700 г.   | 2               | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |      |
|  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.<br>2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.<br>3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. | 1<br>1<br>2     |   |      |
| <b>Тема 2.4<br/>Бег на средние<br/>и длинные<br/>дистанции</b>           | 1. Обучение технике кроссового бега.  | 2               | 2 | ОК 2 |
|  | 2. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.   | 2               | 2 |      |
|  | 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.  | 4               | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа<br>1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.<br>2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в  | 1               |   |      |



|   |  |                 |   |         |
|---|--|-----------------|---|---------|
|   | процессе бега  | 1               |   |         |
| 1   | 2  | 3               | 4 | 5       |
| <b>Тема 2.5</b><br><b>Контрольные</b><br><b>нормативы</b>                   | 1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500 м (девушки), 1000 м (юноши).   | 2               | 2 | ОК 2    |
|   | Самостоятельная работа   |                 |   |         |
|   | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1               |   |         |
|   | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 2               |   |         |
|   | 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание   | 2               |   |         |
| <b>Раздел 3</b>   | <b>Гимнастика</b>  | <b>20+20=40</b> |   |         |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Дыхательная</b><br><b>гимнастика</b>                  | 1. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного.  | 2               | 1 | ОК 2    |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Строевые</b><br><b>приемы</b>                         | 1. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.<br>2. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости.  | 4               | 2 | ОК 2,10 |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Акробатика</b>  | 1. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.<br>2. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках) | 4               | 1 | ОК 2,10 |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Развитие</b><br><b>гибкости</b>                       | 1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.<br>2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".  | 4               | 2 | ОК 2,10 |
| <b>Тема 3.5</b><br><b>Развитие</b><br><b>силовых</b><br><b>способностей</b> | 1. Освоение упражнений на гимнастической стенке.<br>2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.  | 4               | 2 | ОК 2,10 |

| 1  | 2  | 3                | 4                | 5        |
|--|--|------------------|------------------|----------|
| <b>Тема 3.6</b><br><b>Висы и упоры</b>                   | 1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.<br>Самостоятельная работа   | 2                | 2                | ОК 2,10  |
|  | 1. Самостоятельное выполнение упражнений:<br>1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями;<br>1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями;<br>1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями.<br>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций | 5<br>5<br>5<br>5 |                  | ОК 2     |
| <b>Раздел 4</b>  | <b>Спортивные игры. Волейбол</b>   | <b>16+20=36</b>  |                  |          |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Техника приема и передачи мяча</b> | 1. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.<br>2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.<br>3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.<br>Самостоятельная работа   | 2<br>1<br>1      | 2<br>2<br>2      | ОК 2,3,6 |
|  | 1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.   | 4                |                  |          |
| <b>Тема 4.2</b><br><b>Техника подачи мяча</b>            | 1. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.<br>2. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность.<br>3. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.<br>4. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.<br>Самостоятельная работа   | 1<br>1<br>1<br>1 | 2<br>2<br>2<br>2 | ОК 2,3,6 |
|  | 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из  |                  |                  |          |

|  |  |                 |   |          |
|--|--|-----------------|---|----------|
|  | положения полуприседа.   | 4               |   |          |
| 1  | 2  | 3               | 4 | 5        |
| <b>Тема 4.3</b><br><b>Техника игры и</b><br><b>защиты</b>            | 1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча.<br>2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой. | 1               | 2 | ОК 2,3,6 |
|  | Самостоятельная работа<br>1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.  | 1               | 2 |          |
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Техника игры в</b><br><b>нападении</b>         | 1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар.<br>2. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.   | 4               |   | ОК 2,3,6 |
|  | Самостоятельная работа<br>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.   | 2               | 2 |          |
|  |  | 2               | 2 |          |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Судейство и</b><br><b>правила игры</b>         | Самостоятельная работа<br>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.   | 4               |   | ОК 2,3,6 |
|  | 1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства.<br>2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.                     | 1               | 2 |          |
|  |  | 1               | 2 |          |
| <b>Раздел 5</b>  |  | <b>16+20=36</b> |   |          |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Техника</b><br><b>владения</b><br><b>мячом</b> | <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>  |                 |   |          |
|  | 1. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.<br>2. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.   | 2               | 2 | ОК 2,3,6 |
|  | Самостоятельная работа<br>1. Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.<br>2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в                      | 2               | 2 |          |
|  |  | 3               |   |          |

|  |  |   |   |          |
|--|--|---|---|----------|
|  | баскетбол.   | 2 |   |          |
| 1  | 2  | 3 | 4 | 5        |
| <b>Тема 5.2</b><br><b>Техника игры в нападении</b> | 1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча. | 1 | 1 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.           | 1 | 1 |          |
|  | 3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.   | 2 | 1 |          |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |          |
| <b>Тема 5.3</b><br><b>Техника игры в защите</b>    | 1. Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.   | 3 |   | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.   | 2 |   |          |
|  | 1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  | 2 | 2 |          |
|  | 2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.   | 2 | 1 |          |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |          |
| <b>Тема 5.4</b><br><b>Судейство и правила игры</b> | 1. Выполнение упражнений ОФП: поднятие туловища из положения лежа на спине и на животе.  | 3 |   | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.   | 2 |   |          |
|  | 1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства.   | 2 | 1 |          |
|  | 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.   | 2 | 1 |          |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |          |
|  | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднятие туловища, подтягивание, отжимание.   | 3 |   | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.   | 2 |   |          |
|  |  |   |   |          |

| 1  | 2   | 3               | 4 | 5        |
|--|---|-----------------|---|----------|
| <b>Раздел 6</b>  | <b>Спортивные игры Футбол</b>   | <b>14+20=34</b> |   |          |
| <b>Тема 6.1</b><br><b>Ведение мяча, перемещение по полю</b>    | 1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.  | 1               | 2 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.  | 1               |   |          |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |          |
|  | 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.   | 2               |   |          |
| <b>Тема 6.2</b><br><b>Передача мяча. Прием мяча</b>            | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.   | 2               |   |          |
|  | 1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. | 2               | 1 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.                      | 1               | 1 |          |
|  | 3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.          | 1               | 2 |          |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |          |
|  | 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.   | 2               |   |          |
| <b>Тема 6.3</b><br><b>Техника удара по мячу ногой, головой</b> | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.   | 2               |   |          |
|  | 1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка.                  | 1               | 2 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.   | 1               | 2 |          |
|  | Самостоятельная работа  |                 |   |          |
|  | 1. Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.   | 2               |   |          |

|  |  |                 |   |          |
|--|--|-----------------|---|----------|
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.  | 2               |   |          |
| 1  | 2  | 3               | 4 | 5        |
| <b>Тема 6.4</b><br><b>Техника удара по воротам, штрафные удары</b> | 1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов.                              | 2               | 2 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки.   | 1               | 2 |          |
|  | 3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.  | 1               | 2 |          |
|  | Самостоятельная работа   |                 |   |          |
|  | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.   | 2               |   |          |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.  | 2               |   |          |
| <b>Тема 6.5</b><br><b>Техника обманных введений, обводка</b>       | 1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом.  | 1               | 1 | ОК 2,3,6 |
|  | 2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия. | 1               | 1 |          |
|  | Самостоятельная работа   |                 |   | ОК 2,3,6 |
|  | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.   | 2               |   |          |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.  | 2               |   |          |
| <b>Раздел 7</b>  | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>24+18=42</b> |   |          |
| <b>Тема 7.1</b><br><b>Техника перемещения и ходы</b>               | 1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.   | 2               | 2 | ОК 2     |
|  | 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.                              | 2               | 2 |          |
|  | Самостоятельная работа   |                 |   |          |
|  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1               |   |          |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 1               |   |          |

| 1  | 2  | 3 | 4 | 5    |
|--|--|---|---|------|
| <b>Тема 7.2</b><br><b>Техника</b><br><b>преодоления</b><br><b>спусков,</b><br><b>подъемов,</b><br><b>поворотов</b> | 1. Отработка техники спуска разными способами.   | 1 | 2 | ОК 2 |
|  | 2. Отработка техники поворотов "переступанием".  | 1 | 2 |      |
|  | 3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой.   | 1 | 2 |      |
|  | 4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.   | 1 | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |      |
| <b>Тема 7.3</b><br><b>Техника</b><br><b>одновременных</b><br><b>лыжных ходов</b>                                   | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1 |   | ОК 2 |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 1 |   |      |
|  | 1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.  | 2 | 2 |      |
|  | 2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.  | 2 | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |      |
| <b>Тема 7.4</b><br><b>Техника и</b><br><b>тактика бега по</b><br><b>дистанции</b>                                  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1 |   | ОК 2 |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 1 |   |      |
|  | 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 | 2 |      |
|  | 2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.  | 2 | 2 |      |
|  | 3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.  | 2 | 2 |      |
|  | Самостоятельная работа   |   |   |      |
|  | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1 |   |      |
|  | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 1 |   |      |
|  | 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.   | 1 |   |      |

|   |  |     |   |      |
|---|--|-----|---|------|
|   | 4. Тренировка лыжных ходов   | 1   |   |      |
| 1   | 2  | 3   | 4 | 5    |
| <b>Тема 7.5</b><br><b>Контрольные</b><br><b>нормативы</b> | 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   | 2 | ОК 2 |
|   | 2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.  | 2   | 2 |      |
|   | 3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.   | 2   | 2 |      |
|   | Самостоятельная работа   |     |   |      |
|   | 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.   | 1   |   |      |
|   | 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.  | 1   |   |      |
|   | 3. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.   | 2   |   |      |
|   | 4. Тренировка лыжных ходов.  | 4   |   |      |
|   | Экзамен по всем разделам программы   | -   |   |      |
|   | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:   | 118 |   |      |
|   | теоретические занятия  | 4   |   |      |
|   | практические занятия   | 114 |   |      |
|   | Самостоятельная работа студентов   | 118 |   |      |
|   | Всего:   | 236 |   |      |

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**

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 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, 2020 - 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, 2018. - 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|
| <b>Уметь:</b>  |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины;</li> <li>- оценка качества выполнения практических работ.</li> <li>- оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.</li> </ul> |
| <b>Знать:</b>  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1;</li> <li>- проверка конспектов лекций по теме 1;</li> <li>- наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.</li> </ul>            |
| основы здорового образа жизни  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ;</li> <li>- наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.</li> </ul>   |