

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании методической комиссии  
ГБПОУ «ТКСиТ»  
Протокол № 1 30 августа 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для  
43.02.10 Туризм

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.10 Туризм (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. № 475).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ТКСиТ»

Разработчики:

Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель физической культуры

*©ГБПОУ «ТКСиТ»*

*©Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель физической культуры*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО **43.02.10 Туризм**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

**1.2. Место дисциплины в ППСЗ:** является дисциплиной профессиональной подготовки и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **255** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **170** часов;

внеаудиторные самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>255</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>170</b>
в том числе:	
лекционные занятия	26
практические занятия	109
контрольные работы	27
<b>Промежуточная аттестация за 3 курс</b>	<b>2</b>
<b>Повторительно-обобщающее занятие (консультации)</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
отработка навыков	23
подготовка рефератов	34
подготовка презентаций	28

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>26+13вер</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1 <b>Инструктаж по технике безопасности</b> (ПДД, пожарная безопасность, легкая атлетика). Теория: «Физическая культура в РФ. Физическое воспитание в профессиональном колледже».	1	1
	2 <b>Личная гигиена при занятиях легкой атлетикой.</b> Теория: «Личная и общественная гигиена. Средства физического воспитания, их структура».	1	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.1 Развитие двигательных качеств.</b>	1 <b>№ 1: Бег на короткие дистанции.</b> Основы техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 25-30 м. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции, пробежки 40-60 м. Бег «с хода» на 20-40 м.	3	2
	2 <b>№ 2: Бег на средние дистанции.</b> Основы техники бега на средние дистанции. Переменный бег на 150-200 м.	3	2
	3 <b>№3 Бег на дальние дистанции.</b> Основы техники бега на дальние дистанции. Бег на выносливость. Интервальный бег юнoshi 3 км, девушки – 2 км.	4	2
	3 <b>№ 3: Эстафета.</b> Основы техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	3	2
	4 <b>№4: Прыжки в длину с разбега.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	3	2
	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>4</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 1.2 Метание гранаты</b>	1 <b>Вводное занятие.</b> Теория: «Меры безопасности в секторе метания».	1	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>3</b>	

	1 №5: Имитация метания гранаты. Метание гранаты. Развитие двигательных навыков.	3	2
	Сдача контрольных нормативов	2	
<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка навыков.</li> <li>2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося</li> <li>3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.</li> </ol> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Выполнение простейших беговых упражнений в домашних условиях.</li> <li>1.2. Техники высокого и низкого старта.</li> <li>1.3. Метание гранаты в домашних условиях с использованием эспандера</li> <li>2.1. Бег на короткие дистанции.</li> <li>2.2. Бег на средние дистанции.</li> <li>2.3. Эстафетный бег.</li> <li>2.4. Прыжки в длину с места.</li> <li>3.1. Техника метания гранаты.</li> <li>3.2. Кросс.</li> <li>3.3. Герои Олимпиад.</li> </ol>		13	
<p><b>Раздел 2. Лечебная физкультура</b></p>		10+5вср	
<p><b>Тема 2.1. Развитие двигательных качеств.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 <b>Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК) при ДЦП.</b> Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p>	2	1
	1 <b>№ 5: Комплексы упражнений ЛФК.</b> Упражнения, увеличивающие объём мышечной силы. Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений. Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений	8	2

	и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп. Упражнения, направленные на расширение гаммы нервномышечной деятельности – адекватной скорости движения, плавности, сознательного контроля за движениями. Противоатактические упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений. Антипастические и противоригидные упражнения.	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Проработка рефератов по выбору обучающегося. 3. Проработка презентаций по выбору обучающегося.	<b>5</b>
	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Выполнение простейших упражнений в домашних условиях, составление комплекса упражнений. 2.1. Обязательные принципы для ЛФК. 2.2. ЛФК как раздел клинической медицины 2.3. История ЛФК 2.4. Физиологические основы оздоровительной тренировки 3.1 Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний 3.2 Основные системы оздоровительной физической культуры 3.3 Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.	
	<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>	<b>22+12вср</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>
	1 <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История волейбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена волейболиста».	1
	<b>Практическое занятие</b>	<b>8</b>
	1 <b>№6: Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Стойка волейболиста и ее разновидности. Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Подача мяча: верхняя, нижняя прямая. Передача мяча: верхняя и нижняя. Нападающий удар. Блокирование.	<b>8</b>
	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>
	<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	<b>2,3</b>



Содержание учебного материала		1
Тема 3.2 Баскетбол	1	1
	Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История баскетбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена баскетболиста».	
	Практическое занятие	
	1	8
Тема 3.2 Баскетбол	№7: Технические приемы и командно-тактические действия. Стойка баскетболиста и ее разновидности. Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Ведение мяча. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Штрафные броски. Зоны. Блокирование.	
	Сдача контрольных нормативов	
	2	2
Тема 3.2 Баскетбол	Внеаудиторная самостоятельная работа:	
	1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.	
Тема 3.2 Баскетбол	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:	
	1.1. Основы судейства волейбола	
	1.2. Основы судейства баскетбола	
	1.3. Нападающий удар. Техника выполнения, методика обучения	
	1.4. Особенности подготовки волейболистов	
	1.5. Волейбол: происхождение игры и правила.	
	1.6. Техника игры в защите в волейболе.	
	1.7. Известные спортсмены волейболисты	
	1.8. Баскетбол: происхождение игры и правила	
	1.9. Развитие баскетбола в России	
	1.10. Известные спортсмены баскетболисты	
	1.11. Техника ведения мяча	
1.12. Тактические действия команды в защите и атаке		
Тема 3.2 Баскетбол	2.1. Игра в волейбол на спортивных площадках города и в спортивных секциях.	
	2.2. Работа с мячом в домашних условиях.	
	2.3. Игра в баскетбол на спортивных площадках города и в спортивных секциях.	
Раздел 4. Гимнастика		15+7вср

Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		1
	1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История гимнастического спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях атлетической гимнастикой».	1
	<b>Практическое занятие</b>		12
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Сдача контрольных нормативов		2
	1	<b>№8: Атлетическая гимнастика с собственным весом.</b> Подтягивания, пресс, отжимания, кроссфит, степ аэробика.	6
	2	<b>№9: Атлетическая гимнастика на тренажерах.</b> Специальные упражнения, дающие возможность активизировать деятельность сердечнососудистой системы и дыхательного аппарата, способствующие усилению мышечного корсета, подвижности суставов (на тренажерах).	6
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика	Внеаудиторная самостоятельная работа:		7
	1. Подготовка рефератов и/или презентаций (по выбору обучающихся).		
	2. Отработка навыков.		
Тема 5.1 Основы техники лыжного спорта.	<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>		
	1.1. История развития атлетической гимнастики.		
	1.2. Основные средства гимнастики.		
Тема 5.1 Основы техники лыжного спорта.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		20+10всп
	Содержание учебного материала		1
	1	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История лыжного спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом».	1
<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	

	1 №10 Основы техники лыжного спорта. Имитация двушажного попеременного хода. Имитация двушажного одновременного хода. Попеременный двушажный ход. Одновременные ходы: одношажный и бешажный. Спуски в основной стойке, повороты, торможение. Преодоление подъемов: скользящий шаг, ступающий шаг. Коньковый и классический ход.	10	I
<p>Тема 5.2</p> <p><b>Развитие скоростной выносливости при занятиях лыжным спортом.</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	<b>Практическое занятие</b>	7	I
	1 №11 Развитие скоростной выносливости. Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью девушки – до 3 км; юноши – до 5 км. Передвижение с переменной интенсивностью: юноши – до 3 км (с 2-3 ускорениями по 300-400 м), девушки – до 2 км (с 2-3 ускорениями по 150-200 м). Прохождение отрезков на скорости: юноши – 150-200 м (объем 1,5 – 2 км); девушки – 100-150 м (объем - 1,5 км).	7	
<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Выполнение рефератов и/или презентаций (по выбору обучающегося)</p> <p>2. Самостоятельная тренировка на лыжных базах. Отработка основных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км и 3 км</p> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1.1 Виды ходов</p> <p>1.2 Техника спусков</p> <p>1.3 Техника подъема</p> <p>1.4 Средства воспитания выносливости при лыжной подготовке</p>	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	2	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>	10	
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика в помещениях</b>	14+7вср	
<p><b>Тема 6.1 Прыжки в длину с места</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1 <b>Инструктаж по технике безопасности</b> Теория: «Основы техники прыжка в длину с места, в высоту»	2	
	<b>Практическое занятие</b>	2	

	1	№12: Прыжки в длину с места. Основы техники прыжка с места.	2
		Сдача контрольных нормативов	2
		Содержание учебного материала	-
		Практическое занятие	2
	1	№13 Прыжки в высоту. Основы техники прыжка в высоту	2
		Сдача контрольных нормативов	2
		Содержание учебного материала	-
		Практическое занятие	2
		№14 Челночный бег 3x10 м. Основы техники челночного бега	2
		Сдача контрольных нормативов	2
			7
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося 3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.	
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Прыжки в длину с места 2.1. История легкой атлетики в помещениях 2.2. Виды легкой атлетики в помещениях 2.3. Техника выполнения прыжка в длину с места 3.1 Виды легкой атлетики в помещениях 3.2 Техника выполнения прыжка в высоту	
		<b>Раздел 7. Спортивные игры</b>	<b>14+8всп</b>
		<b>Тема 7.1 Настольный теннис</b>	<b>1</b>
		Содержание учебного материала	

	<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности. Теория: «История настольного тенниса. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена теннисиста».	<b>1</b>
		<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	<b>1</b>	<b>№15: Технические приемы и тактические действия.</b> Стойка теннисиста. Подача мяча. Прием мяча. Тактика защиты и нападения.	<b>4</b>
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>
	<b>1</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История футбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена футболиста».	<b>1</b>
		<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>
<b>Тема 7.2 Мини-футбол</b>		<b>№16: Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Прием, подача и передача мяча. Тактика защиты и блокировки, нападения.	<b>6</b>
		<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>2</b>
		<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.	<b>8</b>
		<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Футбол: происхождение игры и правила. 1.2. Развитие футбола в России и мире. 1.3. Особенности подготовки футболистов. 1.4. История настольного тенниса. 1.5. Удары, применяемые в настольном теннисе. 1.6. Развитие настольного тенниса. 2.1. Игра в мини-футбол, настольный теннис на спортивных площадках города и в спортивных секциях. 2.2. Работа с мячом в домашних условиях	<b>2</b>
	<b>Промежуточная аттестация за 3 курс</b>		<b>12+бвср</b>
	<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		

<b>(углубленное изучение)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>		
	<b>Тема 8.1 Развитие двигательных качеств.</b>	1	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> (ПДД, пожарная безопасность, легкая атлетика). Теория: «Основы техники бега».	1	
		<b>Практическое занятие</b>		<b>5</b>	
		1	<b>№17: Бег на короткие дистанции.</b> Основы техники бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта на 25-30 м. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции, пробежки 40-60 м. Бег «с хода» на 20-40 м. Бег на 100-200 метров.	3	2
		2	<b>№18: Бег на длинные дистанции.</b> Основы техники бега на дальние дистанции. Бег на выносливость. Интервальный бег юноши 3 км, девушки – 2 км.	2	1
		<b>Сдача контрольных нормативов</b>		<b>2</b>	
	<b>Тема 8.2 Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
		1	<b>Основы прыжка в длину с разбега.</b> Теория: «Прыжок в длину с места».	1	
		<b>Практическое занятие</b>		<b>3</b>	
		1	<b>№19: Прыжок в длину с разбега.</b> Подбор разбега, отталкивание, прыжок в длину с разбега. Виды прыжков. Развитие двигательных навыков.	3	2

	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка навыков.</li> <li>2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося</li> <li>3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.</li> </ol> <p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Выполнение простейших беговых упражнений в домашних условиях.</li> <li>1.2. Техники высокого и низкого старта.</li> <li>2.1. Бег на короткие дистанции.</li> <li>2.2. Бег на длинные дистанции.</li> <li>2.3. Тактика бета.</li> <li>2.4. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3.1 Виды прыжков.</li> <li>3.2 Кросс.</li> <li>3.3 Герои Олимпиад.</li> </ol>	<b>6</b>
	<p><b>Раздел 9. Основы дыхания при выполнении физических упражнений.</b></p>	<b>6+3вср</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>Тема 9.1. Дыхательные упражнения.</b>	<p>1 <b>Дыхательная система в системе физического воспитания.</b> Теория: «Дыхание, как составляющая физической культуры», «Связь системы вдохов и выдохов с сердечно – сосудистой системой», «Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений»</p>	<b>4</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p>	<b>2</b>
	<p>1 <b>№20: Основы дыхательных упражнений.</b> Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений. Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.</p>	<b>2</b>
	<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p>	<b>3</b>
		<b>2,3</b>

<p>1. Подготовка рефератов по выбору обучающегося. 2. Подготовка презентаций по выбору обучающегося. 3. Отработка навыков. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1.1. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. 1.2. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. 2.1. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. 2.2. Дыхательная гимнастика. 3.1. Самостоятельное составление и выполнение дыхательных комплексов.</p>	<p>7+Звер</p>	
<p><b>Раздел 10. Гимнастика.</b></p>	<p>1</p>	
<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>1</p>	
<p>1 <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История гимнастического спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях гимнастикой».</p>	<p>1</p>	
<p><b>Практические занятия</b></p>	<p>5</p>	
<p><b>Тема 10.1. Основы гимнастических упражнений.</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>1 <b>№21: Гимнастические упражнения с предметами.</b> Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, набивным мячом, обручем. 2 <b>№22: Гимнастические упражнения без предметов.</b> Специальные упражнения, дающие возможность активизировать деятельность сердечнососудистой системы и дыхательного аппарата, способствующие усилению мышечного корсета, подвижности суставов (на тренажерах).</p>	<p>3</p>	<p>1</p>
<p><b>Сдача контрольных нормативов</b></p>	<p>1</p>	
<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций (по выбору обучающихся). 2. Отработка навыков.</p>	<p>3</p>	



<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1.1. История развития гимнастики.  1.2. Основные средства гимнастики.  1.3. Гимнастическая терминология.  1.4. Гимнастика и Олимпийские игры.  1.5. Виды гимнастики.  1.6. Утренняя гимнастика – как главный способ правильного начала дня.  1.7. Влияние гимнастики на организм человека.  1.8. Выдающиеся Российские спортсмены-гимнасты.  1.9. Оздоровительная гимнастика: средства и методы.  2.1. Выполнение гимнастических упражнений в домашних условиях.</p>			
<p><b>Раздел 11. Лыжная подготовка</b></p>			<b>6+4вср</b>
<p><b>Содержание учебного материала</b></p>			<b>1</b>
<p><b>Тема 11.1 Развитие скоростной выносливости при занятиях лыжным спортом.</b></p>	<p>1 <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом».</p>		<b>1</b>
	<p><b>Практические занятия</b></p>		<b>5</b>
	<p>1 <b>№23 Развитие скоростной выносливости.</b> Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью девушки – до 3 км; юноши – до 5 км. Передвижение с переменной интенсивностью: юноши – до 3 км (с 2-3 ускорениями по 300-400 м), девушки – до 2 км (с 2-3 ускорениями по 150-200 м). Прохождение отрезков на скорости: юноши – 150-200 м (объем 1,5 – 2 км); девушки – 100-150 м (объем -1,5 км).</p>		<b>5</b>
<p><b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Выполнение рефератов и/или презентаций (по выбору обучающегося)  2. Самостоятельная тренировка на лыжных базах. Отработка основных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км и 3 км</p>			<b>4</b>
<p><b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <p>1.1 Виды ходов  1.2 Воспитание скоростно – силовых качеств у лыжников – гонщиков  1.3 История лыжных гонок  1.4 Средства воспитания выносливости при лыжной подготовке</p>			
<p><b>Раздел 12. Здоровый образ</b></p>			<b>4+3вср</b>

жизни			
	Содержание учебного материала		4
Тема 12.1 Основы здорового образа жизни	Основы здорового образа жизни. Теория «Понятие ЗОЖ», «Режим труда и отдыха. Работоспособность организма», «Рациональное питание. Витамины и их роль в организме», «Профилактика вредных привычек», «Самооценка собственного здоровья» Практические занятия		4
Внеаудиторная самостоятельная работа: 1. Подготовка рефератов по выбору обучающегося 2. Подготовка презентаций по выбору обучающегося. 1.1 Организация работы и отдыха 1.2 Дневник самооценки собственного здоровья 2.1 Витамины и их роль в организме человека			3
Раздел 13. Легкая атлетика в помещениях			6+4вер
	Содержание учебного материала		1
Тема 13.1 Прыжки в длину с места	1 Инструктаж по технике безопасности Теория: «Основы техники прыжка в длину с места, в высоту» Практическое занятие		1
	1 №24: Прыжки в длину с места. Основы техники прыжка с места.		1
	Содержание учебного материала		-
Тема 13.3 Челночный бег	Практическое занятие №25 Челночный бег 3x10 м. Основы техники челночного бега		2
	№25 Челночный бег 3x10 м. Основы техники челночного бега		2
Слача контрольных нормативов			2

<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося 3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.	4	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Прыжки в длину с места 2.1. История легкой атлетики в помещениях 2.2. Виды легкой атлетики в помещениях 2.3. Техника выполнения прыжка в длину с места 3.1 Виды легкой атлетики в помещениях 3.2 Техника выполнения прыжка в высоту		
<b>Повторительно-обобщающее занятие (консультации)</b>	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и сача нормативов по нормам ГТО</b>	2	
<b>Всего</b>	<b>255</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса учитывающий потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья (спортивный зал и открытый стадион широкого профиля).

##### *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- степы,
- беговая дорожка,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек,
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

##### *Оборудование открытого стадиона широкого профиля:*

- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,
- упор для ног, для метания ядра,
- ядра, нагрудные номера,

- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

*Учебники и учебные пособия*

#### **Основные источники:**

1. Бишаева Л.А. «Физическая культура». ОИЦ «Академия», 2018.
2. Решетников И.В., Кислицын Ю.А. «Физическая культура». ОИЦ «Академия», 2018.

#### **Дополнительные источники:**

1. Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Москва 2010г.
2. Эйнгорн А., «500 упражнений для волейболистов», Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», Москва 1959г.
3. Лукашин Ю. С., «Я учусь играть в футбол» ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2004г.
4. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования», Москва «Советский спорт» 2009г.

*Электронные издания:*

1. Сайт учителя физической культуры [Электронный ресурс]- Режим доступа (свободный):<http://www.f-trener.ru/>
2. Физическая культура. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://www.uchportal.ru/load/100>
3. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области. [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://www.sportkom69.ru/>
4. Официальный информационный сайт Тверской Городской федерации волейбола. [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://volleyball-tver.net/>

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Тесты по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места голчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-