

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

УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ГИЭФПТ  
Ковалев В. Р.  
29.01.2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.05 Физическая культура**  
**для профессии**  
**08.01.08 Мастер отделочных строительных работ**

Гатчина  
2017 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)  
по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО)  
08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

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

Разработчики:

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

Рассмотрено на заседании методической комиссии,

Протокол № 1 от «26» августа 2017 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ К.М. Кругова



Согласовано

Директор  
ЧОУ «Первая Академическая  
гимназия г. Гатчины»



О.И.Зиновьева

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.05 Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ.

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

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в разделе базовых дисциплин в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ.

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

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

В результате освоения УД студент должен уметь:

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

В результате изучения УД на базовом уровне обучающийся должен знать:

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

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

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32+26=58</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции</b>	1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	2
	3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	2	2
	4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.	4	2
	Самостоятельная работа 1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ. 2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2 2	
<b>Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега</b>	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков.	2	2
	2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30 с, выпрыгивания из упора присев 10 раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10 раз.	6	
<b>Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции</b>	1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м.	4	2
	2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м.	4	2
	3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	2	2
	4. Развитие специальной и общей выносливости.	2	2

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



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

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

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

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

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

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

1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p>	
<b>Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом.</li> <li>2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>1</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.</li> </ol>	<p>3</p> <p>1</p>	
<b>Раздел 7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>30+16=46</b>	
<b>Тема 7.1 Техника перемещения и ходы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.</li> <li>2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p>	
<b>Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники спуска разными способами.</li> <li>2. Отработка техники поворотов "переступанием".</li> <li>3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой.</li> <li>4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.</li> </ol>	<p>1</p>	
<b>Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода.</li> <li>2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода.</li> </ol>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>2</p>

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



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

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

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

**Технические средства обучения:**

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

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

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

Основная литература

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

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

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

## Интернет-ресурсы

<https://www.book.ru/book/918488>: Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017 - 256 с. – СПО,  
<https://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>: Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.

## Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,

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

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

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

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

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

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Принято и  
прото 20 листов

Зар. УМО



