


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 18.05.2021г.
Председатель МОП

Дубынина В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер»
4. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, для профессиональных образовательных организаций рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчики:

Якушин Владимир Витальевич, руководитель физического воспитания,
Тимофеев Антон Андреевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 спортивнооздоровительной 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;
- освоение 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.

Результаты	Содержание
Личностные	<ul style="list-style-type: none">– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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 профессиональнооздоровительных 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 самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

	<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> – 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 использованием 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 деятельности, 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;
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности 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 направленности, 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 труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		

	3. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	3. 2	основы здорового образа жизни;
	3. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	3. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 195 часов, в том числе:

Всего занятий 195 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 193 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	195
Теоретическая часть	2
Практическая часть	193
<i>в том числе:</i>	
- входной контроль	2
- зачёт	6
- дифференцированный зачёт	2
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированного зачёта	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	1 курс		2 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Обязательная учебная нагрузка	51	51	51	42	195
Теоретическая часть	2	-	-	-	2
Практическая часть	49	51	51	42	193
<i>В том числе:</i>					
- Входной контроль	2	-	-	-	2
- Зачёт	2	2	2	-	6
- Дифференцированный зачёт	-	-	-	2	2

**2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06Физическая культура
1 курс**

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2				
Тема 1 Основные понятия системы физической культуры.	1,2	Общее понятие термина - «Физическая культура».	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	1	ОК 1, ОК5	1	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				100				
Тема 1 Входной контроль	3,4	Практическое занятие Проверка уровня физической подготовленности обучающегося .	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	2		2	+
Тема 2 Лёгкая атлетика				7				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	5	Практическое занятие Техника низкого, высокого старта и финиширования. Развитие скорости в беге на 30 м., 60 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	6,7	Практическое занятие Техника бега на 1000, 2000 и 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

			Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.3 Эстафетный бег.	8	Практическое занятие Техника передачи эстафетной палочки Эстафетный бег 4х100м. Круговая эстафета. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 2.4 Метание.	9,10	Практическое занятие Техника метания теннисного мяча весом 150гр. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 2.5 Прыжки.	11	Практическое занятие Техника прыжков в длину с места, тройного прыжка с места. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Тема 3 Мини-футбол				12				
Тема 3.1 Правила игры и жесты судьи в мини-футболе.	12,13	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.2 Техника элементов игры.	14	Практическое занятие Техника передач(пас), ведения мяча. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 3.3 Техника элементов игры.	15,16	Практическое занятие Техника ударов, отбора мяча, обманных движений (финты). Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 3.4 Специальная физическая подготовка.	17	Практическое занятие Жонглирование. Развитие физических качеств футболиста. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 3.5 Тактика.	18,19	Практическое занятие Тактические действия в обороне и нападении. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.6 Учебно-тренировочные игры.	20	Практическое занятие Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 3.7 Учебно-тренировочные игры	21,22	Практическое занятие Учебные игры Развитие быстроты	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 3.8	23	Практическое занятие		1	У.2.	ОК.08	2	+

Учебно-тренировочные игры		Комплексноразвитие выносливости. ОФП. Учебно-тренировочная игра	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.2.			
Тема 4 Баскетбол				28				
Тема 4.1 Правила игры и жесты судьи в баскетболе.	24,25	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08		
Тема 4.2 Техника элементов игры в баскетбол.	26	Практическое занятие Техника ловли и передачи мяча. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.3 Техника элементов игры в баскетбол.	27,28	Практическое занятие Техника перемещений и ведения мяча, бросков мяча в корзину с ближней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 4.4 Техника элементов игры в баскетбол.	29	Практическое занятие Техника бросков мяча в корзину со средней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 4.5	30,31	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2	ОК.08	2	

Техника элементов игры в баскетбол.		Техника бросков мяча в корзину с дальней дистанции. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.4 У.2. 3.2.			
Тема 4.6 Техника элементов игры в баскетбол.	32	Практическое занятие Техника штрафного броска в корзину. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 4.7 Техника элементов игры в баскетбол.	33,34	Практическое занятие Техника бросков мяча в корзину с 3-х очковой линии. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 4.8 Тактика игры в баскетбол.	35	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 2х1. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 4.9 Тактика игры в баскетбол.	36,37	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 2х2. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.10 Тактика игры в баскетбол.	38	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 3х2. Тактико-техническая игра «Охотники за приведениями».	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	1	У.1 3.3	ОК.08	2	

		Учебно-тренировочная игра.	практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 4.11 Тактика игры в баскетбол.	39,40	Практическое занятие Тактические действия игры в нападении и защите 3х3. Тактико-техническая игра «Охотники за приведениями». Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 4.12 Правила игры в стритбол.	41	Практическое занятие Правила игры. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 4.13 Тактика игры в стритбол.	42,43	Практическое занятие Тактические действия игры в стритбол в нападении и защите. Упражнения для развития психомоторики. СФП. Учебно-тренировочная игра в стритбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 4.14 Учебно-тренировочные игры.	44	Практическое занятие Тактико-технические игры «Удержание мяча» и «Охотники за приведениями». Учебно-тренировочная игра в стритбол.	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 4.15 Учебно-тренировочные игры.	45,46	Практическое занятие Тактико-технические игры «Удержание мяча» и «Охотники за приведениями». СФП. Учебно-тренировочная игра в стритбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 4.16	47	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2.	ОК.08		+

Учебно-тренировочные игры.		Тактико-технические игры «Удержание мяча» и «Охотники за приведениями». Учебно-тренировочная игра в стритбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.2. У.3 3.4.		2	
Тема 4.17 Учебно-тренировочные игры.	48,49	Практическое занятие Тактико-технические игры «Удержание мяча» и «Охотники за приведениями». СФП. Учебно-тренировочная игра в стритбол.	Тип учебного занятия: Закрепление знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.18 Зачет за 1 семестр.	50,51	Практическое занятие Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 1 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.08	2	+
Тема 5 Гимнастика				9				
Тема 5.1 Акробатика.	52	Практическое занятие Статические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.4.	ОК.08	2	
Тема 5.2 Акробатика.	53,54	Практическое занятие Динамические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 5.3 Акробатика.	55	Практическое занятие Комбинация из динамических и статических упражнений.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	1	У.1 3.3	ОК.08	2	

		ОФП.	Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 5.4 Опорный прыжок	56,57	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Техника опорного прыжка через «козла» (дев.), через «коня» (юн.). ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 5.5 Атлетическая гимнастика	58	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 5.6 Атлетическая гимнастика	59,60	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
		Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 6 Лыжная подготовка				20				
Тема 6.1 Техника лыжных ходов.	61,62	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Бесшажный одновременный ход. Прохождение дистанции до 2-3 км. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 6.2 Техника лыжных ходов.	63,64	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
		Одношажный одновременный ход. Прохождение дистанции до 2-3 км. ОФП.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.					

			Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 6.3 Техника торможения, спусков и поворотов в движении.	65,66	Практическое занятие Торможения, спуски, подъемы, повороты в движении. Прохождение дистанции до 2-3 км. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 6.4 Специальная физическая подготовка.	67,68	Практическое занятие Имитация лыжных ходов. Развитие физических качеств лыжника. ОФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 6.5 Тактика участия в соревнованиях.	69,70	Практическое занятие Лыжные гонки на дистанцию 3-5 км. ОФП.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Тема 7 Волейбол				19				
Тема 7.1 Правила игры и жесты судьи в волейболе.	71	Практическое занятие Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 7.2 Техника элементов игры в волейбол.	72,73	Практическое занятие Техника передачи и приема мяча. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 7.3 Техника элементов игры в волейбол.	74	Практическое занятие Техника подачи мяча (нижняя и верхняя прямая).	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков.	1	У.1 3.3	ОК.08	2	

		Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 7.4 Техника элементов игры в волейбол.	75,76	Практическое занятие Техника нападающего удара. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 7.5 Техника элементов игры в волейбол.	77	Практическое занятие Техника блокирования мяча. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 7.6 Тактика игры в волейбол.	78,79	Практическое занятие Тактические действия в защите. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 7.7 Тактика игры в волейбол.	80	Практическое занятие Тактические действия в нападении. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 7.8 Специальная физическая подготовка.	81,82	Практическое занятие Развитие физических качеств волейболиста. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	

			Индивидуально – групповая.					
Тема 7.9 Тактико-техническая подготовка.	83	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	OK.08 OK.01	2	
		Тактические и технические действия в игре. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 7.10 Специальная физическая подготовка.	84,85	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.3	OK.08	2	
		Развитие физических качеств волейболиста. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 7.11 Учебно-тренировочные игры.	86	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2 3.4	OK.01	2	
		Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 7.12 Учебно-тренировочные игры.	87,88	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	OK.08	2	
		Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 7.13 Учебно-тренировочные игры.	89	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2. 3.2.	OK.01	2	+
		Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении				13				

профессиональных результатов								
Тема 3.1 Правила оказания неотложной помощи при травмах.	90,91	Практическое занятие Приёмы и способы оказания неотложной помощи при травмах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося .	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.6 Производствен-ная гимнастика.	92	Практическое занятие Комплексы производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 3.3 Восстановительные средства.	93,94	Практическое занятие Массаж (профилактический, лечебный, общий, восстанавливающий и корригирующий характер профзаболеваний). Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 3.4 Развитие профессионально значимых физических качеств.	95	Практическое занятие Развитие основных физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 3.5 Формирование навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) при помощи физкультурно-спортивной деятельности.	96,97	Практическое занятие Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.6	98	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1		ОК.01		

Физическая рекреация.		Восстановительные мероприятия с помощью физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		У.2. 3.2.		2	
Тема 3.7 Специально-прикладные упражнения.	99,100	Практическое занятие Формирование точности движений ловкости и быстроты движений пальцев рук. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающегося.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 3.8 Зачет за 2 семестр.	101,102	Практическое занятие Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 2 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
2 курс								
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				90				
Тема 1 Лёгкая атлетика				10				
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	103,104	Практическое занятие Техника бега на 60 м., 400 м. Стретчинг. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 1.2 Эстафетный бег.	105,106	Практическое занятие Техника эстафетного бега 4x100 м. Круговая эстафета. Стретчинг. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 1.3 Метание спортивного снаряда.	107,108	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Техника метания гранаты 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.) ОФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 1.4 Прыжки в высоту.	109,110	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Техника прыжков в высоту способом «Перешагивание». Стретчинг. ОФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 1.5 Кроссовая подготовка.	111,112	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Техника бега на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2 Мини-футбол				8				
Тема 2.1 Техника элементов игры.	113,114	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Правила игры, жесты судьи. Психомоторика. ОФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2.2 Техника элементов игры.	115,116	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
		Техника передач(пас), ведения мяча. Психомоторика. Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					

Тема 2.3 Тактика игры	117,118	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Тактические действия в обороне и нападении. Тактико-техническая игра «Удержание мяча». Учебная двухсторонняя игра 2х2, 3х3.						
Тема 2.4 Учебно-тренировочные игры	119,120	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	+
		Двухсторонние игры 3х3,4х4 (с заданиями).						
Тема 3 Баскетбол				33				
Тема 3.1 Техника элементов игры в баскетбол.	121,122	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Техника ведения и передач мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.						
Тема 3.2 Техника элементов игры в баскетбол.	123,124	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
		Техника бросков в корзину с ближних и средних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.						
Тема 3.3 Техника элементов игры в баскетбол.	125,126	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Техника бросков в корзину с дальних дистанций. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.						
Тема 3.4	127,128	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2	ОК.01		

Техника элементов игры в баскетбол.		Техника штрафного броска в корзину. Психомоторика. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.4		2	
Тема 3.5 Тактика.	129,130	Практическое занятие Тактические действия игроков в защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.6 Тактика.	131,132	Практическое занятие Тактические действия игроков в нападении. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 3.7 Тактико-техническая подготовка.	133,134	Практическое занятие Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 3.8 Специальная физическая подготовка (СФП).	135,136	Практическое занятие Развитие физических качеств игрока. Учебно-тренировочная игра в баскетбол (с заданиями).	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3.9 Специальная физическая подготовка (СФП).	137,138	Практическое занятие Развитие физических качеств игрока. Учебно-тренировочная игра в баскетбол (с заданиями).	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.10 Учебно-тренировочные игры.	139,140	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.11 Учебно-тренировочные игры.	141,142	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.12 Учебно-тренировочные игры.	143,144	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.13 Учебно-тренировочные игры.	145,146	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.14 Учебно-тренировочные игры.	147,148	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 3.15	149,150	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2.	ОК.08		

Учебно-тренировочные игры.		Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		3.2.		2	
Тема 3.16 Учебно-тренировочные игры.	151	Практическое занятие Учебные игры с различными заданиями на технику и тактику. СФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	1	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 3.4 Зачет за 3 семестр	152,153	Практическое занятие Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 3 семестр.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.2		2	+
Тема 4 Гимнастика				10				
Тема 4.1 Акробатика	154,155	Практическое занятие Комбинация из динамических и статических упражнений. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 4.2 Опорный прыжок	156,157	Практическое занятие Техника опорного прыжка через «козла» (дев.), через «коня» (юн.). ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.3 Опорный прыжок	158,159	Практическое занятие Техника опорного прыжка через «козла» (дев.),	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков.	2	У.1	ОК.08	2	

		через «коня» (юн.). ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.		3.3			
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика	160,161	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 4.5 Атлетическая гимнастика	162,163	Практическое занятие Упражнения на тренажёрах. Развитие силовых способностей. ОФП.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Тема 5 Лыжная подготовка				14				
Тема 5.1 Техника элементов лыжных ходов.	164,165	Практическое занятие Одновременный бесшажный и одношажный ход. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 5.2 Техника элементов лыжных ходов.	166,167	Практическое занятие Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 5.3 Техника элементов лыжных ходов.	168,169	Практическое занятие Полуконьковый и коньковый ход. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный,	2	У.1 3.3	ОК.08	2	

			практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 5.4 Техника элементов лыжных ходов.	170,171	Практическое занятие Подъемы, спуски, торможения. Имитационные упражнения. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 5.5 Специальная физическая подготовка (СФП).	172,173	Практическое занятие Развитие физических качеств лыжника. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 5.6 Специальная физическая подготовка (СФП).	174,175	Практическое занятие Развитие физических качеств лыжника. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 5.7 Тактика лыжника при участии в соревнованиях.	176,177	Практическое занятие Прохождение дистанции до 3 км (д), 5км (ю) без учета времени.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	+
Тема 6 Волейбол				10				
Тема 6.1 Техника элементов игры в волейбол.	178,179	Практическое занятие Прием и передача мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	

			Индивидуально – групповая.					
Тема 6.2 Техника элементов игры в волейбол.	180,181	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	OK.08 OK.01	2	
		Подача мяча (нижняя и верхняя). Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.						
Тема 6.3 Техника элементов игры в волейбол.	182,183	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.1 3.3	OK.08	2	
		Блокирование мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.						
Тема 6.4 Техника элементов игры в волейбол.	184,185	Прием и передача мяча. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	OK.01	2	
Тема 6.4 Техника элементов игры в волейбол.	186,187	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.		У.1 3.3	OK.08	2	+
		Нападающий удар. Игровые комбинации. Психомоторика. Учебно-тренировочная игра.						
Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				8				
Тема 1 Профилактика вредных воздействий на организм на производстве.	188,189	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой.	2	У.2. 3.2.	OK.08	2	
		Комплекс производственной гимнастики. Приёмы массажа и самомассажа. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						

			Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 2 Корректирующая гимнастика.	190,191	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 3 Корректирующая гимнастика	192	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.1 3.3	ОК.08	2	
		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 4 Закрепление знаний, умений и навыков по профессионально-прикладной подготовке.	193	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	1	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально –групповая.					
Тема 6 Дифференцированный зачет за 4 семестр.	194,195	Практическое занятие	Тип учебного занятия:		У.2 3.2	ОК.08	2	+
		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр	Контрольно-проверочный Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.					
Итого:				193 ч.				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – объяснительно-иллюстративный (преподаватель сообщает готовую информацию различными средствами, а учащиеся воспринимают ее, осознают и фиксируют в памяти);

2 – репродуктивный (воспроизведение и повторение обучающимися по образцу, данному умению, определенных способов деятельности, связанной с применением полученных знаний, при этом у обучающегося формируются умения и навыки пользования знаниями.)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (В.И. Лях, А.А. Зданевич). – 8-е издание, Москва «Просвещение», 2013. – 237 с.
2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.

Дополнительные источники для преподавателей:

3. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
7. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованная федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») протокол № 3 от 21 июля 2015 г
8. Профессиональный стандарт 33.010Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г.,

регистрационный № 38940))

9. Профессиональный стандарт 33.011Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940));

10. Профессиональный стандарт 33.014Пекарь (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г. № 40270))

11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

12. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) по профессии (специальности) среднего профессионального образования (СПО)43.01.09Повар, кондитер;

13. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

14. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост.А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Олимпийского комитета [Электронный ресурс]. – режим доступа: России www.olympic.ru;

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.sport.mos.ru/>;

3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>;

4. Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://goup32441.narod.ru>;

5. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения [Электронный ресурс]. – режим доступа: nashol.com

6. Федеральный портал «Российское образование»<http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) – Средства профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – реферат; - презентация; – проект
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. – Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. – Оценка выполнения обучающимся функций судьи. – Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. <p>Акробатика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения комбинаций и связок – Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей; – Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями – Самостоятельное проведение фрагмента занятия. <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10м.; 3x20 м. – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек., 1 мин.); – Наклона вперёд из положения сидя, стоя. (см.); <p>Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знания оказания первой мед.помощи при травмах и обморожениях; - Имитационные упражнения техники лыжных ходов; - Прохождение дистанции на 2-5 км. <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов</p>

	<p>производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания, приёмов самомассажа.</p> <p><i>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p>
--	--

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающегося применяются

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение стартового контроля состоит в проверке уровня развития физических качество обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающегося стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающегося; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающегося и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающегося проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающегося. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающегося осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающегося. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.