

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**

СОГЛАСОВАНО
Директор ООО «Хавас»
К. Г. Долгов
08.06.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»
Минобразования Чувашии
Р. А. Шуканов.
приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура
(индекс и наименование дисциплины)

для специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело
(код и наименование специальности)

Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности
43.02.15 Поварское и кондитерское дело
код наименования специальности

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от 08.06.2023 г № 10

Председатель ЦК *Бойкова* / Бойкова Е.А./

Разработчики:

Вашничева О.В. - преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Бойкова

Бойкова Е.А., методист

Внешняя экспертиза

Соколова

Соколова Н.Л., заместитель

директора по УПР Чебоксарский
кооперативный техникум
Чувашпотребсоюза

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин основной образовательной программы и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих (ОК) и личностных результатов (ЛР).

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
<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 специальности	<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 специальности- средства профилактики перенапряжения

Спецификация общих компетенций

Код компетенции	Дескрипторы. Умения. Знания.
ОК 08.	<p>Умения: 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 специальности</p> <p>Знания: 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.</p>

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем образовательной программы 164 часа, в том числе:

- занятия во взаимодействии с педагогом - 156 часов
- промежуточная аттестация – 8 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Занятия во взаимодействии с преподавателем (всего)	156
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	154
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – 8 ч	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (код)
1	2	3	4	5
<i>2 курс, 4 семестр</i>				
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ				
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Физическая культура в профессиональной деятельности обучающегося по специальности Поварское и кондитерское дело</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Влияние необходимости перемены и разделения труда, на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. Ознакомление с условиями профессиональной деятельности и зонами риска физического здоровья обучающихся по специальности Поварское и кондитерское дело Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первичный инструктаж по технике безопасности дисциплины «Физическая культура». Профессионально-прикладная физическая подготовка – направление системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности. ППФП обучающихся по специальности поварское и кондитерское дело (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей специальности, для повышения работоспособности в период обучения).</p> <p>Требования к индивидуальным способностям обучающихся по специальности поварское и кондитерское дело: физическая выносливость; хорошая долговременная память (зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная); способность к концентрации и распределению внимания; творческое воображение; развитые сенсорные ощущения; правильное цветоразличение и хороший глазомер; наличие зрительно-двигательной координации, подвижность пальцев.</p> <p>Требования к личностным способностям и качествам: наблюдательность; ответственность; аккуратность; изобретательность; опрятность; ручная ловкость (моторика пальцев) и скорость.</p> <p>Медицинскими противопоказаниями для работы по данной специальности являются хронические заболевания органов пищеварения, дыхания, опорно-двигательного аппарата, инфекционные и аллергические заболевания, кожно-венерические и нервные болезни. Специальность Поварское и кондитерское дело противопоказана людям, являющимся бактерио- и вирусносителями.</p>	2	2	ОК 08. ЛР 9
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ				
Тема 2.1 Лыжный спорт/ конькобежный спорт	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 Практическое занятие. Формирование знаний о роли лыжного спорта в укреплении здоровья.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Программные требования по разделу лыжный спорт. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9

	спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием).			
3	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Подъемы в гору на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Спуски с гор: в основной и низкой стойки. Торможения: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Текущий контроль - дистанция 1 км (скоростно-силовая)	2	3	ОК 08. ЛР 9
4	Практическое занятие. Знания и представления занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий на катке. Программные требования по разделу конькобежный спорт. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3	ОК 08. ЛР 9
5	Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Способы движения в различных условиях местности и состояния снега. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности.	2	3	ОК 08. ЛР 9
6	Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки», «Самокат») и эстафеты. Текущий контроль – бег на лыжах на 3 км (мин, с) - девушки; на 5 км (мин, с) – юноши.	2	3	ОК 08. ЛР 9
7	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Текущий контроль - 5 км, без учета времени	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	2	3	ОК 08. ЛР 9
	8 Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Стойка игрока. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, рывки в любом направлении). Остановки: большим шагом, прыжком. Повороты на одной ноге: вперед, назад. Учебная игра по упрощенным правилам.			
	9 Практическое занятие. Совершенствование ловли и передач мяча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками высоко летящих мячей; двумя руками низко летящих мячей; на уровне головы одной рукой с поддержкой. Ловля: высоко летящих мячей одной рукой с поддержкой; катящегося мяча одной рукой с поддержкой. Передача мяча: двумя руками от груди на месте, в движении; двумя руками сверху на месте; одной рукой от плеча на месте, в движении; одной рукой от плеча в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками с отскока от пола на месте, в движении. Отвлекающие движения (финты), имитирующие передачу. Ловля и передача мяча без сопротивления и с			

	сопротивлением. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Текущий контроль - передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)			
10	Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча на месте: с высокой высотой отскока, со средней высотой отскока, с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движение: прямолинейное, с изменением направления, с разной высотой отскока. Финты (проход). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Текущий контроль - ведение мяча с изменением направления и скорости.	2	3	OK 08. ЛР 9
11	Практическое занятие. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди с места; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча с места; одной рукой от плеча в движении и в прыжке; одной рукой от плеча с поворотом. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. Текущий контроль - 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.	2	3	OK 08. ЛР 9
12	Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий. Основная защитная стойка. Противодействие ведению. Вырывание и выбивание мяча из рук противника. Перехваты мяча. Накрывание броска. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Противодействие броску в корзину в прыжке. Сочетание приемов без мяча: рывок – остановка; поворот – рывок; финт в одну сторону – рывок в другую. Сочетание приемов с мячом: ловля высокого или низкого мяча – передача; ловля высокого или низкого мяча – бросок; поворот – передача; ведение - передача; ведение – бросок; ведение – остановка – передача; ведение – остановка – бросок; финт – передача; проход – передача; проход – ведение – бросок. Способы единоборства с противником в связи с выбором мест. Основы личной защиты: в своей зоне, по всей площадке. Переключение от нападения к защите. Подстраховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Текущий контроль - 10 штрафных бросков.	2	3	OK 08. ЛР 9
13	Практическое занятие. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Типовое расположение и взаимодействие игроков: при начале игры; при штрафном броске. Быстрый прорыв. Позиционное нападение с изменением позиций. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам. Текущий контроль – 12 бросков мяча с трех точек в кольцо (справа стороны, штрафной бросок, с левой стороны).	2	3	OK 08. ЛР 9
14. Зачет		2		
Итого за 4 семестр – 28 ч.				
Из них: теоретическое обучение – 2 ч. практические занятия – 24 ч. промежуточная аттестация – 2 ч.				
<i>3 курс, 5 семестр</i>				
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ				
Тема 2.3	Содержание учебного материала:	2	3	OK 08.

<p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств</p>	<p>1. Практическое занятие. Способы самоконтроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Определение исходного уровня функционального состояния организма. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Профессионально-важные психофизиологические качества: обонятельная и вкусовая чувствительность; скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; умение концентрировать и распределять внимание; предметно-действенное (практическое) мышление; образная, вкусовая, обонятельная и двигательная память; умение определить готовность блюда с помощью прикосновений, осязания, обоняния и т. д.; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер (умение без взвешивания быстро и точно определять массу полуфабриката); тонкие вкусовые ощущения и хорошо развитое обоняние.</p> <p>Требования к личным, профессионально значимым качествам и индивидуальным способностям обучающихся и выпускников: быть честным, ответственным; уметь работать в команде или самостоятельно; иметь склонность к выполнению работ по обслуживанию посетителей; иметь склонность к выполнению ручной работы, обладать подвижностью пальцев рук; быть физически выносливым; чувствовать время, иметь хорошее воспроизводящее воображение, склонность к творческой работе; иметь способность анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения; иметь способности самостоятельно критически оценивать результаты своей деятельности, корректировать действия, нести ответственность за результаты работы; уметь организовывать собственную деятельность, планировать последовательность выполнения работ адекватно заданию; обладать коммуникативными качествами: иметь навыки делового общения (продуктивно общаться с коллегами, руководством, посетителями), толерантность к многочисленным контактам, уметь конструктивно воспринимать критические замечания, осуществлять поиск требуемой информации различными способами, в том числе и с помощью сети Интернет; использовать в работе информационно-коммуникационные технологии.</p> <p><i>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</i></p> <p>Текущий контроль – челночный бег 3х10м</p>			<p>ЛР 9</p>
<p>Тема 2.4 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>2 Практическое занятие. Бег на короткие дистанции. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту дорожки. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Равномерный бег и</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>ОК 08. ЛР 9</p>

		бег с ускорением. <i>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</i> Текущий контроль – 30 м			
	3	Практическое занятие. Техника бега с низкого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Финишный бросок. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Текущий контроль – 60 м с (низкого старта).	2	3	ОК 08. ЛР 9
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Специальные упражнения легкоатлета для развития силы и быстроты движений. Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Повторный бег с ускорением на дистанции 30-80м. Текущий контроль - бег на 100м.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление (приседания, пресс, отжимания). Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 800м	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	6	Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 24.12.2014 N 1643). Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет). Регистрация. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Использование Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами			
Тема 2.6 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08 ЛР 9
	7	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ходьба с упражнениями на расслабление. Текущий контроль - бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши			
	8	Практическое занятие. Кроссовая подготовка.	2	3	ОК 08

		Ходьба с изменением направления движения, коротким (30-35см), средним (50-55см) и длинным (60-65см) шагом с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).			ЛР 9
Тема 2.7 Спортивные игры. Мини - футбол	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	9	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Специальные упражнения, активизирующие кровообращение в ногах. Стойки игрока. Техника передвижения (бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега). Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетающие, опускающихся мячей головой. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная двусторонняя игра.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	10	Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
11	Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий. Специальные упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Зонная и персональная защита. Обводка соперника. Обманные движения (финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Жонглирование мячом (индивидуально, в парах, у стенки). Учебная двусторонняя игра.				
12	Практическое занятие. Совершенствование тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы от 20 с до 12 мин., а также на счет.. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра на площадках разных размеров.	2	3	ОК 08. ЛР 9	

	13	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использование спортивных игр для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Игра по правилам. Текущий контроль - удар по мячу на дальность (выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом, измерение производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м)	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	14	Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО. Общие требования безопасности при проведении занятий атлетической гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах, как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания). Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой асимметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей) Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).	2	3	ОК 08. ЛР 9
	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.9 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	15	Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Средство восстановления организма после физической нагрузки. Основные виды массажа. Основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Основные приемы классического массажа и их разновидности. самомассаж. Противопоказания к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.10	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08.

**Спортивные игры.
Волейбол**

16	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Стойки игрока основная, низкая. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, двойной шаг, скачок вперед, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки). Остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Учебная двусторонняя игра.</p>			ЛР 9
17	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча над собой, во встречных колонах. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстоянии 4-6м.). Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Варианты техники приема и передач мяча. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Текущий контроль - передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки.</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
18	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью (стоя у стены) – стоя и в прыжке, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи. Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет.</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
19	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Игровые упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Текущий контроль – передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
20	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия: взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Учебная игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны).</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
21	<p>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ					
Тема 2.12 Лыжный спорт/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:				
	1	Практическое занятие. Формирование знаний о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Программные требования по разделу лыжный спорт. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием).	2	3	ОК 08. ЛР 9
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов ходов. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход. Подъемы в гору на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, полувелочкой, елочкой, лесенкой. Спуски с гор: в основной и низкой стойки. Торможения: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Текущий контроль - дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3	ОК 08. ЛР 9
	3	Практическое занятие. Знания и представления занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Общие требования безопасности при проведении занятий на катке. Программные требования по разделу конькобежный спорт. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	4	Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Способы движения в различных условиях местности и состояния снега. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	5	Практическое занятие. Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки», «Самокат») и эстафеты. Текущий контроль – бег на лыжах на 3км (мин, с) - девушки; на 5км (мин, с) – юноши.	2	3	ОК 08. ЛР 9
	6	Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках. Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Текущий контроль - 5км, без учета времени	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.13 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	7	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Стойка игрока. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, рывки в любом направлении). Остановки: большим шагом, прыжком. Повороты на одной ноге: вперед, назад. Учебная игра по упрощенным правилам.			

8	<p>Практическое занятие. Совершенствование ловли и передач мяча. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками высоко летящих мячей; двумя руками низко летящих мячей; на уровне головы одной рукой с поддержкой. Ловля: высоко летящих мячей одной рукой с поддержкой; катящегося мяча одной рукой с поддержкой. Передача мяча: двумя руками от груди на месте, в движении; двумя руками сверху на месте; одной рукой от плеча на месте, в движении; одной рукой от плеча в прыжке; одной рукой снизу; двумя руками с отскока от пола на месте, в движении. Отвлекающие движения (финты), имитирующие передачу. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Текущий контроль - передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
9	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча на месте: с высокой высотой отскока, со средней высотой отскока, с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движение: прямолинейное, с изменением направления, с разной высотой отскока. Финты (проход). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Текущий контроль - ведение мяча с изменением направления и скорости.</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
10	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча в корзину: двумя руками от груди с места; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча с места; одной рукой от плеча в движении и в прыжке; одной рукой от плеча с поворотом. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. Текущий контроль - 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
11	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий. Основная защитная стойка. Противодействие ведению. Вырывание и выбивание мяча из рук противника. Перехваты мяча. Накрывание броска. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Противодействие броску в корзину в прыжке. Сочетание приемов без мяча: рывок – остановка; поворот – рывок; финт в одну сторону – рывок в другую. Сочетание приемов с мячом: ловля высокого или низкого мяча – передача; ловля высокого или низкого мяча – бросок; поворот – передача; ведение - передача; ведение – бросок; ведение – остановка – передача; ведение – остановка – бросок; финт – передача; проход – передача; проход – ведение – бросок. Способы единоборства с противником в связи с выбором мест. Основы личной защиты: в своей зоне, по всей площадке. Переключение от нападения к защите. Подстраховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Текущий контроль - 10 штрафных бросков.</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9
12	<p>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Типовое расположение и взаимодействие игроков: при начале игры; при штрафном броске. Быстрый прорыв. Позиционное нападение с изменением позиций. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам. Текущий контроль – 12 бросков мяча с трех точек в кольцо (справой стороны, штрафной бросок, с левой стороны).</p>	2	3	ОК 08. ЛР 9

	13	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры баскетбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.14. Настольный теннис	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	14	Практическое занятие. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Знания терминологии, правила настольного тенниса, судейство. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Двусторонняя игра. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).			
Тема 2.15. Гимнастика	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	15	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мостик, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Текущий контроль - опорный прыжок через козла.			
	16	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши. Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация, распределения внимания, двигательная память, развитый объемный и линейный глазомер, умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Текущий контроль - акробатическая комбинация.			
17	Практическое занятие. Совершенствование комбинации упражнений на брусьях. ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинации из различных положений и движений рук,	2	3	ОК 08. ЛР 9	

		ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами, гантелями, скакалками. Текущий контроль - комбинация упражнений на брусьях.			
	18	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение соревнований по гимнастике). Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки)	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.16 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	19	Практическое занятие: Совершенствование тактической подготовки. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Типовое расположение и взаимодействие игроков: при начале игры; при штрафном броске. Вырывание и выбивание мяча из рук противника. Перехваты мяча. Накрывание броска. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Противодействие броскам в корзину Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Позиционное нападение с изменением позиций. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам. Текущий контроль – 12 бросков мяча с трех точек в кольцо (справа стороны, штрафной бросок, с левой стороны).			
	20	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры баскетбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).	2	3	ОК 08. ЛР 9
Тема 2.17. Гимнастика	21	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка,	2	3	ОК 08. ЛР 9

Тема 2.18
Атлетическая
гимнастика

Тема 2.19
Спортивные игры.
Волейбол

	мостик, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Текущий контроль - опорный прыжок через козла.			
22	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев девушки; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, из упора лежа толчком двумя в упор присев, из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев, стойка на руках и голове – юноши. Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация, распределения внимания, двигательная память, развитый объемный и линейный глазомер, умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Текущий контроль - акробатическая комбинация.	2	3	ОК 08. ЛР 9
23	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение соревнований по гимнастике). Демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Преодоление полосы препятствий (лазание, равновесие, висы, упоры, прыжки)	2	3	ОК 08. ЛР 9
24	Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО. Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Выполнение упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация). Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей) Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).	2	3	ОК 08. ЛР 9
25	Практическое занятие. Совершенствование тактической подготовки. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Варианты блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменениями позиции игроков. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания;	2	3	ОК 08. ЛР 9

Тема 2.20 Легкая атлетика		образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам. Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны).			
	26	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).	2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
	27	Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность. Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Ознакомить с правилами соревнований метания спортивного снаряда. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18 – 20м. Техника разбега. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) – девушки.	2		<i>ОК 08. ЛР 9</i>
	28	Практическое занятие. Совершенствование техники эстафеты по кругу на всех этапах. Ознакомить с правилами соревнований эстафетного бега (4x100 и 4x400 м). Техника передачи эстафетной палочки снизу. Бег с препятствиями в парах, группой. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Текущий контроль - бег на выносливость (6мин.). Текущий контроль - эстафетный бег.	2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
	29	Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений по видам легкоатлетических соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
30. Зачет			2	2-3	
Всего за семестр:			60		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			58		
в том числе					
практических занятий;			58		
- промежуточная аттестация			2		
4 курс, 7 семестр					

Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ					
Тема 2.21 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:		2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
	1	Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Правила соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Специальные упражнения легкоатлета для развития силы и быстроты движений. Высокий и низкий старт. Повторный бег до 30 м с предельной скоростью (2-3 раза), пробегать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 100м	2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (800м, 1500м). Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление (приседания, пресс, отжимания). Бег в колонне, обход бегущего впереди, по отрезкам в равномерном и переменном темпе. Текущий контроль - бег на 800м	2	3	<i>OK 08. LP 9.</i>
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями). Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Ходьба с упражнениями на расслабление. Текущий контроль - бег на 2000 м - девушки, 3000 м – юноши	2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
	4	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150м, с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).	2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность. Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Ознакомить с правилами соревнований метания спортивного снаряда. Метание различных снарядов из различных исходных положений с места и с 3-6 шагов разбега. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) – девушки.	2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
Тема 2.22 Спортивные игры.	Содержание учебного материала:		2	3	<i>OK 08. LP 9</i>
6	Практическое занятие. Совершенствование тактической подготовки. Мини - футбол Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Спецупражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика защиты. Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Зонная и персональная защита. Обводка соперника. Обманные движения (финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Тактика нападения. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.				

	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Учебная двусторонняя игра.			
7	Практическое занятие. Организаторские умения Мини - футбол (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использование спортивных игр для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Игра по правилам. Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	3	
8	Практическое занятие. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис. Настольный теннис Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Знания терминологии, правила настольного тенниса, судейство. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника передвижения у стола: старт из и.п., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Двусторонняя игра. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой).	2	3	
Содержание учебного материала:		2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
9	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150м, с преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Текущий контроль - кросс 5 000 м (мин, с) по пересеченной местности (девушки - без учета времени).			
10	Практическое занятие. Совершенствование организаторских умений по видам легкоатлетических соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований, подготовка мест занятий, измерение результатов, подача команд. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Текущий контроль – челночный бег 3x10м	2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
Содержание учебного материала:		2	3	<i>ОК 08. ЛР 9</i>
11	Практическое занятие. Совершенствование силовой выносливости при подготовке сдачи нормативов ГТО. Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных мышечных групп. Подготовительные			

Тема 2.23
Легкая атлетика

Тема 2.24
Атлетическая
гимнастика

		упражнения для освоения обращения с тяжестями (комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболами, гимнастическими скамейками, гантелями, гириями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Выполнение упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация). Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей) Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки).			
Тема 2.25 Волейбол	Содержание учебного материала:		2	3	ОК 08. ЛР 9
	12	Практическое занятие. Совершенствование тактической подготовки. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Варианты блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков, с изменениями позиции игроков. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Игра по правилам.			
	13	Практическое занятие. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол). Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Использовать спортивные игры для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны).	2	3	ОК 08. ЛР 9
14. Дифференцированный зачёт			2	2-3	
Всего за семестр:			28		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:			26		
в том числе					

практических занятий;	26		
- промежуточная аттестация	2		
Объем образовательной программы, всего:	164		
- занятия во взаимодействии с преподавателем, часов:	156		
в том числе			
практических занятий;	154		
- промежуточная аттестация	8		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Реализация программы дисциплины требует наличия кабинета преподавателя, универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок

Наименование	Оснащение кабинета
Спортивный зал:	<ol style="list-style-type: none"> 1. рабочее место преподавателя 2. оборудование. брусья гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, спортивный инвентарь
спортивное оборудование и инвентарь	<ol style="list-style-type: none"> 1. – баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в настольный теннис; 2. – оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); – оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики, фитболы); 3. – гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса. 4. Для занятий лыжным спортом: 5. – лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря ; 6. – учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; 7. – лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Технические средства обучения: 8. - музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; 9. - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.mistm.gov.ru>

2. Министерства образования и молодёжной политики Чувашской Республики obrazov@cap.ru

3. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики sport@cap.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов**
	ЗУН*	Компетенции (код)					
4 семестр							
Раздел 1. Тема 1.1	1,2	ОК 08.	Текущий	Устный опрос	Вопросы для опроса	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2. Тема 2.1-2.2.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для письменного опроса Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
4 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/незачёт Дихотомическая оценка ОК
5 семестр							
Тема 2.3.-2.11.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
5 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/незачёт Дихотомическая оценка ОК
6 семестр							
Раздел 2. Тема 2.12-2.20.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение практической работы	Задание для выполнения практической работы	Учебный журнал Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотомическая оценка ОК
6 семестр	1,2	ОК 08.	Промежуточный	Зачёт	Задания для выполнения зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Зачёт/незачёт Дихотомическая оценка ОК
7 семестр							
Раздел 2.	1,2	ОК 08.	Текущий	Выполнение	Задание для	Учебный журнал	Бальная

Тема 2.21 – 2.25				практической работы	выполнения практической работы	Ведомость оценки ОК	(2-5) Дихотоми ческая оценка ОК
7 семестр	1,2	ОК 08.	Промежу точный	Дифференцирова нный зачёт	Задания для выполнения дифференцированно го зачёта	Учебный журнал Ведомость промежуточной аттестации Зачетные книжки Ведомость оценки ОК	Бальная (2-5) Дихотоми ческая оценка ОК

ЗУН *

- 1 - знания
- 2- умения
- 3 – навыки

Оценка результатов **

- 1) в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка ОК:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы
- 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания</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 специальности - средства профилактики перенапряжения 	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разьяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Зачеты и дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</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 специальности 	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Зачеты и дифференцированный зачет</p>

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Код личностных результатов реализации программы	Критерии ЛР	Методы измерения показателей ЛР
ЛР 9	Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся.	Анкетирование Опросы Тестирования различного вида Индивидуальные беседы

