

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»

Минобразования Чувашии

Шуканов Р.А.

приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ПБУ.05 Физическая культура
(индекс и наименование дисциплин)

для специальности
43.02.05 Флористика
(код и наименование специальности)


Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СОО по специальности
43.02.05 Флористика
код наименование специальности

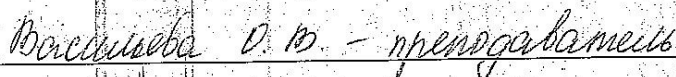
РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от 08.06.2023 г. № 10


Председатель ЦК  /Семенова А.А./

Разработчики:

 - преподаватель

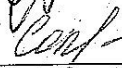
Эксперты:

Внутренняя экспертиза



Семенова А.А., методист

Внешняя экспертиза



Соколова Н.Л., заместитель директора по
УПР ПОЧУ «Чебоксарский кооперативный
техникум» Чувашпотребсоюза

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **43.02.05 Флористика**, формируется из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности в организации активного отдыха.

В данной программе цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты для базового уровня изучения в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Код формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
ОК 2.	В области трудового воспитания: -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбия; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и	Познавательные универсальные учебные действия: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

	<p>самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> -интерес к различным сферам профессиональной деятельности; -готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 	<p>параметры и критерии их достижения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях, - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем ; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания, в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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;
--	---	--	--

<p>ОК 6.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению В области гражданского воспитания: - готовность вести совместную деятельность, - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>	<p>Познавательные универсальные учебные действия: умения совместной деятельности: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках и во внеурочной деятельности по предмету; - координировать и выполнять работу в условиях реального виртуального и комбинированного взаимодействия - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Регулятивные универсальные учебные действия: принятие себя и других: - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности - признавать свое право и право других на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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;</p>
--------------	--	---	---

<p>ОК 8.</p>	<p>Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. В области физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании , занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев;</p>	<p>другого человека.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными учебными действиями - самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор , аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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</p>
--------------	--	---	---

			физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--	---

Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	108
в т.ч.	
Самостоятельная работа обучающихся	36
1.Основное содержание	64
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	54
2. Профессионально-ориентированное содержание:	8
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<i>1 курс, 1 семестр</i>			
Основное содержание:			
Раздел 1. Теоретический Физическая культура как часть культуры общества и человека			
Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	1 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за	Содержание учебного материала	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных		

<p>индивидуальными показателями здоровья</p>		<p>занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ») Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. 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.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>		
Профессионально - ориентированное содержание				
<p>Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>3</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности по специальности Флористика.</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 Флористика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Первичный инструктаж по технике безопасности дисциплины «Физическая культура».</p> <p>Требования к индивидуальным способностям обучающихся по специальности Флористика: коммуникативные (умение входить в контакт, налаживать взаимоотношения и т. д.); вербальные (умение говорить четко, ясно, выразительно); ораторские (умение грамотно выражать свои мысли, умение убеждать); умение принимать решения в неопределенных ситуациях; способность решать проблемные ситуации в короткие сроки; хорошее развитие мнемических способностей (долговременная и кратковременная память); высокий уровень развития переключения и распределения внимания (способность быстро переводить внимание с одного предмета на другой, а также удерживать в центре внимания одновременно несколько предметов или совершать одновременно несколько действий); умение слушать; способность управлять собой; хорошее развитие образной и словесно-логической памяти; развитые организаторские способности; способность влиять на окружающих. Требования к личностным способностям и качествам: креативность; энергичность; эрудированность; терпимость; интерес и уважение к людям; оригинальность; находчивость; разносторонность; артистизм; наблюдательность; стремление к саморазвитию; уверенность в себе, принимаемых решениях; целеустремленность; настойчивость; гибкость (умение гибко и быстро реагировать на разные изменения в ситуациях); тактичность; воспитанность; наличие развитой интуиции,</p>	<p>2</p>	<p>ОК 2. ОК 6. ОК 8.</p>

		Качества, препятствующие эффективности профессиональной деятельности: отсутствие склонности к работе с людьми; агрессивность, нетерпимость к людям; нерешительность, замкнутость; ригидность мышления (неспособность менять способы решения задач в соответствии с изменяющимися условиями среды); низкий уровень развития или отсутствие организаторских и коммуникативных способностей; отсутствие ораторских способностей; неумение слушать клиента; эгоизм; неорганизованность, недисциплинированность; узость кругозора; неумение противостоять внешним факторам.		
Профессионально - ориентированное содержание				
Раздел II. Методико – практические занятия				
Тема 2.1. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	4	Практическое занятие. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.. Определение понятия ППФП (ППФП – направление системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности), ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в СПО (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей специальности Флористика, для повышения работоспособности в период обучения). Текущий контроль - составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности (комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся).	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Тема 2.2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала			
	5	Практическое занятие. Алгоритм составления индивидуальной программы. Три этапа коррекции физической подготовленности студентов. Диагностический блок индивидуальной программы. Информационный блок индивидуальной программы. Целевой блок индивидуальной программы. Деятельностный блок индивидуальной программы. Контролирующий блок индивидуальной программы. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки. Принципы постепенности и систематичности в повышении уровня физической нагрузки. Текущий контроль - организация оздоровительной тренировки	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Тема 2.3. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала			
	6	Практическое занятие. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). (Приказ Минспорта России от 15.12.2016 № 1283) Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания и нормативы Вступени (возрастная группа от 16 до 17 лет). Регистрация. Подготовка к выполнению	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.

	<p>нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), использование этого вида физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Прыжки в заданном ритме, многоскоки, подскоки. Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p> <p>Текущий контроль - прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p>	8	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Раздел III. Учебно-тренировочные занятия			
Основное содержание			
Модуль «Легкая атлетика»			
Тема 3.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	2	
	<p>7 Практическое занятие. Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту дорожки. 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. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Максимальный бег в горку и с горки. Бег с ускорением из разных исходных положений. 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.</p> <p>Текущий контроль - бег на 100м.</p>		ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	<p>8 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 (<u>приседания, пресс, отжимания</u>). Ускорение, переходящие в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Основные особенности бега на средние дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и на финиширование; маховый шаг: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Повторный бег на короткие</p>	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.

		дистанции с максимальной скоростью (по прямой. На повороте и со старта). Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробежать линию финиша с высокой скоростью. Текущий контроль - бег на 800м		
	9	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции (классические дистанции 5 000 м и 10 000 м). Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями с дополнительным отягощением и без него). Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба. Текущий контроль - бег на 2 000м (девочки), 3 000м (юноши)	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
		Самостоятельная работа обучающихся Особенности планирования и направленности самостоятельных занятий, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Эстафеты. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Модуль «Теннис»				
Тема 3.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	10	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. Удары мяча – без вращения с нижним и верхним вращением. Тактические приемы – атакующего против защитника, защитника против атакующего. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. 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). Парная игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся Техническая и специальная физическая подготовка. Упражнения для развития реакции, на точность, на чувства мяча. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Модуль «Спортивные игры»				
Тема 3.3. Волейбол	Содержание учебного материала		2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	11	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – волейбол. Программные требования по теме волейбол. Правила игры. Судейство. Терминология спортивной игры. 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.		
12	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 сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу двумя руками брошенного партнером – на месте и после перемещения, в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены (расстоянии 4-6м). 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. Учебная игра по упрощенным правилам. Текущий контроль - передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 30 передач - юноши; 20 передач девушки.	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
13	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 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	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
14	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. Текущий контроль – передача мяча в парах через сетку: 30 передач - юноши; 20 передач девушки	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
15	Практическое занятие. Техника защитных действий. Тактика игры. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол). Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. 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:	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.

	<p>расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. 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 слабо владеющего приемом мяча. Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игрокам передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p> <p>Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, комплектование команды, подготовка мест занятия. 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. 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. Использовать спортивную игру Волейбол для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Двухсторонняя игра.</p> <p>Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны).</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Особенности планирования и направленности самостоятельных занятий, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.</p>	4	ОК 2. ОК 6. ОК 8.	
16. Зачет		2		
Всего за 1 семестр:		48		
Из них				
<i>самостоятельная работа</i>		16		
<i>теоретическое обучение</i>		10		
<i>практические занятия</i>		22		
1 курс, 2 семестр				
Учебно-тренировочные занятия				
Модуль «Зимние виды спорта»				
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	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). Передвижение на лыжах: темп медленный, затем, удлиняя шаг, ускорить темп до сильного. Свободная ходьба по лыжне 1 км.		
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов ходов. Передвижение на лыжах с произвольным применением попеременно двухшажного хода, одновременно бесшажного, одношажного и двухшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «елочкой», «лесенкой». Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Спуски с гор: в основной и низкой стойки. Спуски на лыжах проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. 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	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	3	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	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	4	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	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
		Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	4	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Модуль «Гимнастика»				
Тема 3.5. Гимнастика	Содержание учебного материала		2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	5	Практическое занятие. Совершенствование висов и упоров. 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,		

		шпагат, складка, мостик). Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и отжимание в упоре; передвижение в висе и упоре на руках на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине). Текущий контроль – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/ раз) – юноши; подтягивание из виса лежа, на нижней перекладине – девушки (кол/ раз).		
	6	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Акробатические элементы: 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. Текущий контроль – акробатическая комбинация: девушки → И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом- кувырок назад – перекаатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левой (правом) колене, правую (левую) назад, встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись - И.П. юноши → И.П. – О.С.: стойка на руках махом одной и толчком другой – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опором на руках – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись - И.П.	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
		Самостоятельная работа обучающихся Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Разнообразные прыжки через скакалку.	4	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Тема 3.6 Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	7	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 (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		

	<p>тела, медицинболлами, 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 ассиметричных 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)</p> <p>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).</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. ОФП (на верхний плечевой пояс). ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги)</p>	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.	
Модуль «Единоборства»				
<p>Тема 3.7. Вид традиционной народной борьбы отражающий национальный, региональный и этнокультурные особенности</p>	Содержание учебного материала		2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	8	<p>Практическое занятие. Керешу</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий Керешу - «борьба на поясах». Знания терминологии, правила, судейство, гигиена борца. Керешу - это активная работа ног и развитая ударно-бросковая система. Бой длится от трех до пяти минут. Технические действия: стойки (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя); перемещения (по дуге, назад, вперед); броски (подворотом, подхватом, перекатом, наклоном, подсечки, кружение, обивом, прогибом, подсадом); подножки (задняя, передняя); сваливание (без зацепов, зацепом) - варианты их выполнения. Тактические действия подготовительные (разведка, маневрирование, маскировка); наступательные действия (истинные, ложные, повторные, непрерывные, комбинированные); оборонительные (активные, пассивные). Специально – подготовительные упражнения для техники самозащиты. Приемы самостраховки. Силовые упражнения. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников»</p>		
Модуль «Спортивные игры»				
Тема 3.8.	Содержание учебного материала		2	ОК 2.

Баскетбол	9	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек.</p> <p>Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Терминология спортивной игры. Стойка игрока. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, рывки в любом направлении). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Бег по гимнастической скамейке разной высоты. Остановки: большим шагом, прыжком. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Прыжки с поворотами на точность приземления. Повороты на одной ноге: вперед, назад. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Учебная игра по упрощенным правилам.</p>		ОК 6. ОК 8.
	10	<p>Практическое занятие. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>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. Передача мяча от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Отвлекающие движения (финты), имитирующие передачу. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением.</p> <p>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. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Ведение баскетбольного мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Финты (проход). Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Текущий контроль - передача мяча в круг (за 30 сек. - D 30 см - S 2 м)</p> <p>Текущий контроль - ведение мяча с изменением направления и скорости.</p>	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	11	<p>Практическое занятие. Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Бросок баскетбольного 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. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет.</p> <p>Текущий контроль - 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.</p>	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	12	<p>Практическое занятие. Техника защитных действий. Тактика игры. Организаторские умения</p>	2	ОК 2.

	<p>(инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры баскетбол). 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.</p> <p>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.</p> <p>Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. 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 спортивную игру Баскетбол для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Двухсторонняя игра. Текущий контроль - 10 штрафных бросков.</p>		<p>ОК 6. ОК 8.</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Особенности планирования и направленности самостоятельных занятий, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 2. ОК 6. ОК 8.</p>
<p>Тема 3.9. Футбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>13 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. Терминология спортивной игры. 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). Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной</p>	<p>2</p>	<p>ОК 2. ОК 6. ОК 8.</p>

	<p>скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки по разметке на правой (на левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетающие, опускающиеся 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.</p>		
14	<p>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 не ведущей ногой. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. 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.</p> <p>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.</p>	2	<p>ОК 2. ОК 6. ОК 8.</p>
15	<p>Практическое занятие. Техника защитных действий. Тактика игры. Организаторские умения (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол).</p> <p>Спецупражнения 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).</p> <p>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.</p> <p>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</p>	2	<p>ОК 2. ОК 6. ОК 8.</p>

		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)		
		Самостоятельная работа обучающихся Особенности планирования и направленности самостоятельных занятий, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	4	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
Модуль «Легкая атлетика»				
Тема 4.0. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		2	
	16	Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность. Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетикой по теме «Метание 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.		
	17	Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки, подскоки, многоскоки. Прыжки через препятствия, на точность приземления. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстоянии 6- - 110 см в полосу приземления шириной 30 см, чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (с закрытыми глазами на точность приземления), с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 и с точным приземлением в квадрат. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Текущий контроль – прыжок в длину с разбега.	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	18	Практическое занятие. Кроссовая подготовка. 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).	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
	19	Практическое занятие. Совершенствование техники эстафеты по кругу на всех этапах. Совершенствование организаторских умений по видам легкоатлетических соревнований. 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. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания;	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.

	образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Текущий контроль - эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности планирования и направленности самостоятельных занятий, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Эстафеты. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	ОК 2. ОК 6. ОК 8.
20. Дифференцированный зачет		2	
Всего за 2 семестр:		60	
Из них			
<i>самостоятельная работа</i>		20	
<i>теоретическое обучение</i>		2	
<i>практические занятия</i>		38	
Всего:		108	
Из них			
<i>самостоятельная работа</i>		36	
<i>теоретическое обучение</i>		12	
<i>практические занятия</i>		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадиона, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

Для занятий лыжным спортом:

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

Технические средства обучения: мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

3.2.2. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> [http](http://)
6. <http://www.int-edu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

<i>Раздел и/или тема</i>	<i>Результаты освоения программы *</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Формы и методы контроля</i>	<i>Вид оценочного средства</i>	<i>Форма индивидуального учёта успеваемости</i>	<i>Оценка результатов</i>
Раздел 1 Темы 1.1. 1.2. 1.3. Раздел 2. 2.1. 2.2. 2.3. Раздел 3. 3.1. 3.2. 3.3.	1,2, ОК 2. ОК 6. ОК 8.	Текущий	Выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача нормативов ГТО	Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ	Учебный журнал.	Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК**
УП Б	1,2, ОК 2. ОК 6. ОК 8.	Промежуточный	Зачет	Задания для зачёта	Ведомость для зачета, учебный журнал, зачетные книжки	Оценка знаний и умений (зачёт/незачёт). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 3. Темы 3.4. 3.5. 3.6. 3.7. 3.8. 3.9. 3.10.	1,2, ОК 2. ОК 6. ОК 8.	Текущий	Выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - составление профессиограммы	Вопросы и задания для письменного/устного опроса. Тесты. Задания для практических работ	Учебный журнал.	Бальная оценка знаний и умений (2-5) Дихотомическая оценка ОК**

			<ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самоконтроля - опрос - тестирование - сдача нормативов - выполнение упражнений - сдача нормативов ГТО 			
УП Б	1,2, ОК 2. ОК 6. ОК 8.	Промежуточный	Дифференцированный зачет	Задания для дифференцированного зачета	Ведомость, Промежуточный аттестационный журнал, зачетные книжки	Бальная оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК

*Результаты освоения программы **

1 – знания

2 - умения

*Дихотомическая оценка ОК***: 1 – ОК сформированы; 0 – ОК, не сформированы

**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