

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии **19.01.17 Повар, кондитер**

Бохан

2016 г.

Рассмотрена на заседании МК
Руководитель МК _____
(А.С Сонголова)
Протокол № _____
«_____» _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация – Разработчик: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:

Журихин Э.Ю руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент:

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО по профессии «Повар, кондитер».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла и раздела «Физическая культура» ФГОС СПО

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **285** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **190** часов:
самостоятельной работы обучающегося **95** часов

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, остальные теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	285
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
Лекции	10
практические занятия	180
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	95
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		Содержание учебного материала				
	№1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Сущность и ценности физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Дисциплина «Физическая культура» в системе начального профессионального образования. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок).	1	беседа	Фронтальный опрос	2
		Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидрпроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				2
		Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического				2

		утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.				
		Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.				2
		Практические занятия 1. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. 2. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 2.1. Легкая атлетика		Содержание учебного материала¹	13			
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				2
		Практические занятия				
	№2	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№3	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп изучение	предваритель	

¹Здесь и далее в разделе 2 и 3 содержание учебного материала реализуется рассредоточено в ходе практических занятий

№4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	текущий
№5	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	текущий
№6	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери–флоп»*	1	Офп повторение	текущий
№7	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	текущий
№8	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий
№9	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный
№10	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный
№11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный
№12	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный
№13	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	этапный
№14	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый

<p>Раздел 3. (ППФП) *Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	9			
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>				
	<p>Практические занятия</p>				
	<p>№ 15 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность</p>	1	беседа	текущий	
	<p>№ 16 Формирование профессионально значимых действий.</p>	1	Офп смешанный	предварительн	
	<p>№ 17 Самостоятельное проведение комплексов проф-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста</p>	1	Офп смешанный	текущий	
	<p>№ 18 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.</p>	1	Офп смешанный	текущий	
	<p>№ 19 Формирование профессионально значимых действий.</p>	1	Офп смешанный	текущий	
	<p>№ 20 Самостоятельное проведение комплексов проф-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста</p>	1	Офп смешанный	этапный	
	<p>№ 21 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.</p>	1	Офп смешанный	текущий	
<p>№ 22 Формирование профессионально значимых действий.</p>	1	Офп смешанный	этапный		

	№ 23	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	
Тема 2.3. Баскетбол		Содержание учебного материала	18			
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				2
		Практические занятия				
	№ 24	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	беседа	текущий	
	№ 25	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 26	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 27	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 28	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 29	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 30	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
№ 31	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий		

	№ 32	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№ 33	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	
	№ 34	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 35	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 36	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
	№ 37	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
	№ 38	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 39	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 40	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 41	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	
		.				
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала		7			
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.					2

		Практические занятия				
	№ 42	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.	1	беседа	текущий	
	№ 43	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 44	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	текущий	
	№ 45	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп изучение	текущий	
	№ 46	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 47	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 48	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	
Тема 2.5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала				
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				2
		Практические занятия	22			
	№ 49	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	1	беседа	текущий	
	№ 50	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	

№ 51	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн
№ 52	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн
№ 53	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий
№ 54	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий
№ 55	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий
№ 56	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий
№ 57	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий
№ 58	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий
№ 59	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий

№ 60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий
№ 61	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий
№ 62	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	этапный
№ 63	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий
№ 64	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий
№ 65	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	Текущий
№ 66	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	Этапный
№ 67	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий
№ 68	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий
№ 69	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий	1	Офп повторение	этапный

		дистанции и состояния лыжни.					
	№ 70	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	этапный		
	№ 71	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый		
Тема 2.4. Волейбол		Содержание учебного материала				2	
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.					
		Практические занятия	10				
		№ 72	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	текущий	
		№ 73	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	текущий	
		№ 74	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	этапный	
		№ 75	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	этапный	
		№ 76	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	
		№ 77	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	
		№ 78	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	
		№	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и	1	Офп	Этапный	

	79	защите.		смешанный		
	№ 80	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 81	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Офп смешанный	этапный	
Тема 2.8. Гимнастика	Содержание учебного материала					
	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.					2
	Практические занятия		15			
	№ 82	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	беседа	текущий	
	№ 83	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп изучение	Предварительн	
	№ 84	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп изучение	Предварительн	
	№ 85	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп изучение	Предварительн	
	№ 86	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп изучение	предварительн	
	№ 87	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 88	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	
№ 89	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп повторение	Текущий		

Тема 2.10. ** Аэробика (девушки)	№ 90	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп повторение	Этапный
	№ 91	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп повторение	Текущий
	№ 92	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп смешанный	Этапный
	№ 93	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп смешанный	Текущий
	№ 94	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп смешанный	Этапный
	№ 95	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	текущий
	№ 96	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый
		Содержание учебного материала Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике, в шейпинге, в пилатесе, в стретчинг-аэробике. Соединения и комбинации. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе занятий.			
	Практические занятия	5			

	№ 97	Освоение техники основных видов перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№ 98	Освоение элементов техники выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ.	1	Офп смешанный	предварительн	
	№ 99	Освоение основных исходных положений. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 100	Освоение техники выполнения движений в фитбол-аэробике: исходные положения, упражнения различной направленности	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 101	Освоение техники выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	1	Офп смешанный	текущий	
Тема 2.6 Гандбол*	Содержание учебного материала					2
	Техника нападения. Перемещения и остановки игроков . владение мячом. Техника защиты. Стойки защитника, перемещения, противодействия игроку владеющего мячом. Техника игры вратаря. Тактика нападения и защиты. Тактика игры вратаря. Учебная игра.					
	Практические занятия		7			
	№ 102	Освоение техники нападения, перемещений и остановки игроков.	1	Офп изучение	предварительн	
	№ 103	Освоение элементов техники владения мячом: ловля, передача, ведение, броски.	1	Офп изучение	предварительн	
	№ 104	Освоение техники защиты, Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	1	Офп изучение	текущий	
	№ 105	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 106	Освоение тактики защиты: индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 107	Освоение тактико-тактических действий игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения, Учебная игра.	1	Офп смешанный	текущий	
№ 108	Освоение тактики нападения, индивидуальные, групповые, командные действия.	1	Офп смешанный	этапный		

Тема 2.1. Легкая атлетика						
		Практические занятия	19			2 Должна быть заливка
	№ 109	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 110	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№ 111	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	Текущий	
№ 112	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий		
Тема 2.1. Легкая атлетика	№ 113	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	Этапный	Должна быть заливка
	№ 114	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	1	Офп зачетный	итоговый	
	№ 115	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 116	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 117	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп повторение	Текущий	

№ 118	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	Текущий	
№ 119	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери–флоп»*	1	Офп повторение	Текущий	
№ 120	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	Текущий	
№ 121	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп смешанный	Этапный	
№ 122	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп повторение	Текущий	
№ 123	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	текущий	
№ 124	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	
№ 125	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	
№ 126	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери–флоп»*	1	Офп смешанный	текущий	
№ 127	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	
	Содержание учебного материала				

Раздел 3. ППФП Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижениях высоких профессиональных результатов		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				2
		Практические занятия	9			
	№ 128	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 129	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 130	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 131	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№ 132	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	Текущий	
	№ 133	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	Текущий	
	№ 134	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№ 135	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	текущий	
№ 136	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный		
Тема 2.3. Баскетбол		Содержание учебного материала				
						2

	Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	Практические занятия	11			
№ 137	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	
№ 138	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	
№ 139	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	
№ 140	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	Этапный	
№ 141	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	Текущий	
№ 142	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	Текущий	
№ 143	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	Текущий	
№ 144	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	Этапный	
№ 145	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	Текущий	
№ 146	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	Этапный	

Тема 2.4. Волейбол	№ 147	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	Текущий
		Практические занятия	9		
	№ 148	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп повторение	текущий
	№ 149	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1		
	№ 150	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	предварительн
	№ 151	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	предварительн
	№ 152	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	текущий
	№ 153	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	текущий
	№ 154	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	этапный
	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	этапный	

Тема 2.5. Лыжная подготовка		Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	этапный	2
		Содержание учебного материала	15			
	№ 155	Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
	№ 156	Практические занятия	12			
	№ 157	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 158	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 159	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 160	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп повторение	предварительн	
	№ 161	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	
	Тема 2.5.	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп	текущий	

Лыжная подготовка	№ 162			повторение		
		Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	2
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 163	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 164	Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 165	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 166	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	
	№ 167	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	итоговый	
		Практические занятия	10			
	Тема 2.4. Волейбол	№ 168	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар	1	Офп повторение	текущий

№ 169	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	Текущий
№ 170	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	Офп повторение	текущий
№ 171	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	Текущий
№ 172	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	Текущий
№ 173	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	Текущий
№ 174	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий
№ 175	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Этапный
№ 176	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий
№ 177	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Этапный
№ 178	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	Офп смешанный	текущий
№ 179	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Офп смешанный	этапный

Тема 2.8. Гимнастика						
		Содержание учебного материала				
	№ 180	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.				
	№ 181	Практические занятия	9			
	№ 182	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 183	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	2
		Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп повторение	Текущий	
		Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 184	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 185	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	
	№ 186	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	

	№ 187	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).	1	Офп смешанный	Текущий	
	№ 188	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	этапный	
	№ 189	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп смешанный	Этапный	
	№ 190	Контрольная работа Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	этапный	

итого : 190

**Планирование учебного времени
по учебной дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Профессия	Курс	Полугодие		Итого
			1	2	Год
1	Повар, кондитер	1	51	57	108
2	Повар, кондитер	2	24	51	75
3	Повар, кондитер	3	7		7
	Всего:				190

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

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

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищами теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- 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:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](#) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](#), [Г.Р. Гостев](#), [С.Р. Гостева](#), [О.А. Григорьев](#).- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.

9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию</p>

	<p>физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
--	--

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрольно е упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национн ые	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл ивость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест -подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест-челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.