



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА
КАЧЕСТВА ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ

Челябинск - 2020.

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании ПЦК
Протокол №1 от 01 сентября 2020 года
Председатель Самойленко Е. Д.

Приказ на утверждение
№ 513 от 01.09.2020

Реквизиты нормативных актов отражающих изменения и дополнения, вносимые в структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
№ приказа, дата	Приказ № 513 От 01.09.20	Приказ № 661 От 01.09.21	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17.05.2012 № 413, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

Разработчики: Забелкина Е. Ю. руководитель физического воспитания

ГБПОУ «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли».

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	38
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	40

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебного предмета является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» и ФГОС СОО.

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле на базовом уровне для специальностей СПО социально-экономического профиля.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи:

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание личностных результатов учебного предмета "Физическая культура":

Л. 01. Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме,	Л.01.1
	чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм,	Л.01.2
	уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной,	Л.01.3
	гордость за свой край, прошлое и настоящее многонационального народа России	Л.01.4
	уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Л.01.5
	уважение к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;	Л.01.6
	уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.	Л.01.7
Л. 03. готовность к служению Отечеству, его защите;	патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;	Л.03.1
Л 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	Л.05.1
	готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;	Л.05.2
	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества	Л.05.3
	готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей	Л.05.4

	потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;	Л.05.5
Л 07. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	Л.07.1
Л 08. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;	Л.08.1
	нравственное поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей,	Л.08.2
	принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;	Л.08.3
	способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;	Л.08.4
	формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	Л.08.5
Л 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;	Л.09.1
	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	Л.09.2

деятельности;		
Л 10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта	Л.10.1
Л 11. принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Л.11.1
	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Л.11.2
	ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности	Л.11.3
Л 12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;	Л.12.1
	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;	Л.12.2
	физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации	Л.12.3
Л 13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;	Л.13.1
	готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	Л.13.2

Л 16. сформированность социальной адаптации и интеграции в обществе(для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся)	способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;	Л.16.1
Л 17. сформированность пространственной и социально-бытовой ориентировки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования	Л.17.1
	способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;	Л.17.2
	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Л.17.3

Содержание метапредметных результатов учебного предмета "Физическая культура":

М.01	Умение самостоятельно определять цели деятельности	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
	составлять планы деятельности;	оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	УУД 1.2
	самостоятельно осуществлять, контролировать и	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	УУД 1.3
	корректировать деятельность; использовать все	оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	УУД 1.4
	возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов	выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;	УУД 1.5
	деятельности; выбирать успешные стратегии в	организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;	УУД 1.6
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7

	различных ситуациях;		
М.02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий	УУД 3.1
		при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	УУД 3.2
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	УУД 3.3
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
		распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений	УУД 3.5
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
М.04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию,	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
		искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи	УУД 2.1
		критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	УУД 2.3
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4

	получаемую из различных источников;	критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия	УУД 2.5
		выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;	УУД 2.6
		менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности	УУД 2.7
		осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий	УУД 3.1
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	УУД 3.3
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
М.09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
		оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	УУД 1.2
		оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	УУД 1.4
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
		критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия	УУД 2.5

	менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности	УУД 2.7
	развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4

Содержание предметных результатов учебного предмета "Физическая культура":

Предметные результаты		Выпускник на базовом уровне научится:		Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	
П.7.1.1	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);	П.6.7.1.1.1	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	П.п.7.1.1.1	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
		П.6.7.1.1.2	владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
П.7.1.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	П.6.7.1.2.1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	П.п.7.1.2.1	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
		П.6.7.1.2.2	практически использовать приемы самомассажа и релаксации;		
		П.6.7.1.2.3	проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
П.7.1.3	владение основными способами самоконтроля	П.6.7.1.3.1	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	П.п.7.1.3.1	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья,

	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	П.6.7.1.3.2	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;		умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
		П.6.7.1.3.3	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;		
		П.6.7.1.3.4	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;		
П.7.1.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	П.6.7.1.4.1	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	П.п.7.1.4.1	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
		П.6.7.1.4.2	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;		
		П.6.7.1.4.3	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;		
П.7.1.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	П.6.7.1.5.1	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	П.п.7.1.5.1	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
		П.6.7.1.5.2	практически использовать приемы защиты и самообороны;	П.п.7.1.5.2	осуществлять судейство в избранном виде спорта;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки	176
Всего учебных занятий	117
в том числе:	
лекционные занятия	14
практические занятия	97
контрольные тестирования	4
Практическая подготовка	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата	
Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		18	4		
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 04, П 7.1.1	
	Здоровье человека. Современное состояние здоровья молодежи. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Основные оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).				
	Практические занятия				-
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 04, П 7.1.1	
	Здоровье человека. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Факторы ЗОЖ: рациональное питание, режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых, гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.				
	Практические занятия				-
	Самостоятельная работа обучающихся				-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 03, М 04, П 7.1.1
	Формы и содержание физических упражнений. Основные принципы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями и их гигиена. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	4		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 03, М 04, П 7.1.1, П 7.1.3
	Основные методики самоконтроля: функциональная проба, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей здоровья.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
	Самостоятельное проведение функциональной пробы, выполнение упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.			
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	2	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, , Л 13, М 01, М 03, М 04, П 7.1.1, П 7.1.3
	Требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата	
	определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.				
	Практические занятия	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	2	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.3	
	Необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Основные средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Современные виды компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.				
	Практические занятия				-
	Самостоятельная работа обучающихся				-
Раздел 2 Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (учебно-методические занятия).		22			
Тема 2.1 Методика	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07,	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранной специальности.			Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4
	Практические занятия	2		
	Изучение методик проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности; активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранной специальности. Составление плана проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 2.2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	–		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4
	Понятие массажа. Основные задачи массажа. Основные виды массажа. Основные приемы массажа и самомассажа, их последовательность.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных видов массажа; основных приемов массажа и самомассажа.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное применение основных видов массажа; основных приемов массажа и самомассажа.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 2.3 Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4
	Понятие психофизиограммы, ее основные параметры. Определение профессионально важных психофизиологических и двигательных качеств. Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний. Характеристика профессиональных заболеваний.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельная работа: определение профессиональных заболеваний на основе изученного алгоритма.			
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4
	Понятие, цель комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики; набор и последовательность упражнений, их характеристика. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.			
	Практические занятия	2		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 2.5 Простейшие методики самооценки физической подготовленности, работоспособности, усталости, утомления. Самоконтроль.	Содержание учебного материала	–		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4
	Методики самооценки физической подготовленности. Тесты, позволяющие самостоятельно определить уровень физического развития; физического состояния организма (ЧСС, функциональная проба, проба Руфье, проба Штанге и др.); телосложения; физической подготовленности; работоспособности; усталости; утомления. Самоконтроль. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей здоровья.			
	Практические занятия	2		
	Изучение методик самооценки физической подготовленности. Проведение тестов, определяющих уровень физического развития; физического состояния организма (ЧСС, функциональная проба, проба Руфье, проба Штанге и др.); телосложения; физической подготовленности; работоспособности; усталости; утомления. Изучение методов самоконтроля.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
Самостоятельное определение уровня физического развития; физического состояния организма (ЧСС, функциональная проба, проба Руфье, проба Штанге и др.); телосложения; физической подготовленности; работоспособности; усталости; утомления.				
Раздел 3 Гимнастика.		15	6	
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	–		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04,
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Практические занятия	2		М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с внешними отягощениями, предметами.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Разные виды упражнений с гантелями (заменителями гантелей), набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений с гантелями (заменителями гантелей), набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Выполнение упражнений с гантелями (заменителями гантелей), набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем.			
Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Виды упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висы и упоры, упражнений у гимнастической стенки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 3.4 Упражнения для коррекции зрения.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Упражнения для коррекции зрения.	-		
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение упражнений для коррекции зрения.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Выполнение упражнений для коррекции зрения.				
Тема 3.5 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	-		
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.				
Раздел 4 Атлетическая гимнастика.		12	6	
Тема 4.1 Круговой метод тренировки для развития силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с резиновыми амортизаторами.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение тренировки для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с резиновыми амортизаторами круговым методом.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Выполнение тренировки для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с резиновыми амортизаторами				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	круговым методом.			
Тема 4.2 Круговой метод тренировки для развития силы мышц живота и спины.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Круговой метод тренировки для развития силы мышц живота и спины с собственным весом, с резиновыми амортизаторами.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение тренировки для развития силы мышц живота и спины с собственным весом, с резиновыми амортизаторами круговым методом.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Выполнение тренировки для развития силы мышц живота и спины с собственным весом, с резиновыми амортизаторами круговым методом.				
Тема 4.3 Круговой метод тренировки для развития силы мышц ног.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Круговой метод тренировки для развития силы ног с собственным весом, с резиновыми амортизаторами.			
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение тренировки для развития силы ног с собственным весом, с резиновыми амортизаторами круговым методом.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Выполнение тренировки для развития силы ног с собственным весом, с резиновыми амортизаторами круговым методом.				
Раздел 5 Баскетбол.		18	10	
Тема 5.1 Правила игры. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, параллельная. Ведение мяча: высокое, среднее, низкое с укрыванием мяча, с изменением темпа и направления, с поворотом кругом.			
	Практические занятия	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника; ведения мяча. Выполнение стойки защитника; ведения мяча; функций судьи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение элементов судейства; ведение мяча.			
Тема 5.2 Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала		2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.	-		
	Практические занятия	2		
	Изучение техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение передач мяча на месте и в движении; ловли мяча на месте и в движении.			
Тема 5.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала		2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата	
	Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.	-		Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5	
	Практические занятия	2			
	Изучение техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафного броска.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Самостоятельное выполнение бросков мяча по кольцу разными способами, с разных дистанций.				
Тема 5.4 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5	
	Тактические действия в защите и нападении: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты, зонная защита, комбинированная защита; нападение против зонной защиты, нападение против смешанной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями.				
	Практические занятия				2
	Изучение тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.				
	Самостоятельная работа обучающихся	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Самостоятельное выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.			
Тема 5.5 Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6 Лыжная подготовка.		13		
Тема 6.1 Техника безопасности. Виды лыжных ходов.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Основные правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные виды ходов: классический, коньковый, одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Техника выполнения основных видов ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Тактика лыжных гонок.	4		
	Практические занятия			
	Изучение требований к технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Изучение техники выполнения основных видов ходов: классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Изучение тактических действий в лыжных гонках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
Самостоятельное выполнение основных видов ходов:				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный.			
Тема 6.2 Преодоление подъемов и препятствий.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»). Основные способы преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Основные стойки при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Зависимость выбора стойки от крутизны склона.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона. Изучение основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Выполнение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг»; основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Самостоятельное выполнение основных способов подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом; основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг»; основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах.			
Тема 6.3 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П
	Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»: девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.			
	Практические занятия	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.			7.1.4, П 7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 7 Плавание.		10		
Тема 7.1 Техника безопасности. Техника плавания способом брасс.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные требования к технике безопасности на занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Основные правила и действия доврачебной помощи. Техника плавания способом брасс: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных требований к технике безопасности на занятиях плаванием; правил плавания в открытом водоеме; основных правил и действий доврачебной помощи. правильности положения тела в воде для лучшей обтекаемости; техники плавания способом брасс. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом брасс.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.2 Техника плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника плавания способом кроль на груди: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании. Виды стартов: с тумбочки, из воды. Техника поворотов в воде.			
	Практические занятия	4		
	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на груди. Изучение техники стартов: с тумбочки, из воды. Изучение техники поворотов в воде.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 7.3 Техника плавания способом кроль на спине, на боку.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника плавания способом кроль на спине и на боку: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники плавания способом кроль на спине и боку. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на спине и боку.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.4 Способы ныряния в воду.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника ныряния в воду головой: техника отталкивания, действия в полете, техника входа в воду. Техника ныряния в воду способом «ногами вниз»: техника отталкивания, действия в полете, техника входа в воду.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основ техники ныряния в воду головой; техники прыжка в воду способом «ногами вниз». Выполнение упражнений с элементами техники ныряния в воду головой; техники ныряния в воду способом «ногами вниз».			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 8 Волейбол.		20	10	
Тема 8.1 Правила игры. Стойки и	Содержание учебного материала		2	Л 01, Л 05, Л 07,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
перемещения. Подача мяча.	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Подачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.	-		Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия	2		
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Тема 8.2 Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника передач мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову: над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение передачи мяча двумя руками сверху.			
Тема 8.3 Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала		2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны. Техника приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	-		
	Практические занятия	2		
	Изучение приема мяча двумя руками снизу. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны. Изучение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Изучение техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение приема мяча двумя руками снизу.			
Тема 8.4 Нападающий удар.	Содержание учебного материала		2	Л 01, Л 05, Л 07,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Блокирование мяча.	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.	-		Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия	2		
	Изучение техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное выполнение нападающего удара; блокирования.			
Тема 8.5 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-	2	Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Индивидуальные и групповые тактические действия игрока в нападении, в защите: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	2		
	Изучение тактических схем защиты, нападения; индивидуальных и групповых тактических действий игрока. Применение индивидуальных и групповых тактических действий в различных игровых ситуациях.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Самостоятельное применение индивидуальных и командных тактических действий в различных игровых ситуациях.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Раздел 9 Элементы единоборств.		18		
Тема 9.1 Приемы самостраховки.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные требования техники безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Виды падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных требований к технике безопасности на занятиях единоборствами; страховки и самостраховки. Изучение техники падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия. Выполнение падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
Самостоятельное выполнение падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия.				
Тема 9.2 Приемы борьбы стоя.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Приемы борьбы стоя: виды бросков, подножки, подсечки, прямые и боковые удары руками, прямые и круговые удары ногами, захваты, защита от ударов руками и ногами, блоки, защита от захватов, обхватов, выведение из равновесия.			
	Практические занятия	4		
Изучение техники приемов борьбы стоя: видов бросков, подножек, подсечек, прямых и боковых ударов руками, прямых и круговых ударов ногами, захватов, защиты от ударов руками и ногами, блоков, защиты от захватов, обхватов, выведение из равновесия. Выполнение приемов борьбы стоя (в парах): видов бросков, подножек, подсечек, прямых и боковых ударов руками, прямых и круговых ударов ногами, захватов, защиты от ударов руками				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	и ногами, блоков, защиты от захватов, обхватов, выведение из равновесия.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 9.3 Приемы борьбы лежа.	Содержание учебного материала			
	Приемы борьбы лежа: запрокидывания, удушения, перевороты, сбрасывания, уползания, удержания, болевые приемы.	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия			
	Изучение техники приемов борьбы лежа: запрокидываний, удушений, переворотов, сбрасываний, уползаний, удержаний, болевых приемов.	4		
	Выполнение приемов борьбы лежа (в парах): запрокидываний, удушений, переворотов, сбрасываний, уползаний, удержаний, болевых приемов.			
Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 9.4 Подвижные игры с элементами борьбы.	Содержание учебного материала			
	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», «Борьба за выгодное положение», «Борьба за мяч», «Выталкивание из круга», «Борьба в шеренгах», «Перетягивание за линию».	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия			
	Изучение и участие в подвижных играх: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», «Борьба за выгодное положение», «Борьба за мяч», «Выталкивание из круга», «Борьба в шеренгах», «Перетягивание за линию».	4		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 9.5 Силовые упражнения в парах.	Содержание учебного материала			
	Виды силовых упражнений в парах.	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04,
	Практические занятия			
	Изучение силовых упражнений в парах. Выполнение силовых	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	упражнений в парах.			М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 10 Легкая атлетика.		28		
Тема 10.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Особенности низкого старта. Техника выполнения. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег на результат: 60 м, 100 м.			
	Практические занятия	4		
	Изучение особенностей низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание на результат дистанции 60 м, 100 м.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м.			
Тема 10.2 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Особенности эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Действия в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Практические занятия	2		
	Изучение особенностей эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, действий в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Пробегание по виражу. Самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
Тема 10.3 Бег на средние	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата	
дистанции.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.			Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5	
	Практические занятия	2			
	Изучение особенностей высокого старта; специальных беговых упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Пробегание дистанций на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Самостоятельное выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом.				
Тема 10.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала			Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5	
	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.	-			
	Практические занятия	2			
	Изучение требований к технике безопасности при прыжках в длину; техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места.				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Самостоятельное выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места,					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
	многоскоков.			
Тема 10.5 Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала			Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжков в высоту способами «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.	-		
	Практические занятия	4		
	Изучение требований к технике безопасности при прыжках в высоту. Изучение техники прыжка в высоту способами «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Самостоятельное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий.			
Тема 10.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала			Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.	-		
	Практические занятия	3		
	Изучение требований к технике безопасности при метаниях; техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Самостоятельное выполнение метания предметов на дальность, на точность.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результата
Тема 10.7. Бег на длинные дистанции. Кросс.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Практические занятия	4		
	Изучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание кроссовой дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	Продолжительный бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой.			
Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	-		
	Тестирование теоретических знаний и практических умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура».			
	Практические занятия	2		
	Тестирование теоретических знаний и практических умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура».			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Всего:	176		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	3
3.	Стенки гимнастические	пролеты	7
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	1
14.	Эстафетная палочка	Шт.	4
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	15
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	15
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	1
26.	Обруч	Шт.	15
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11. – АО «Издательство «Просвещение»». М., 2021.

3.2.2 Электронные издания (ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.infosport.ru
6. www.gto.ru

3.2.3 Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания.- М., 2017.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».
10. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Формы и методы оценки и контроля		ФОС	
1	Стартовая диагностика	1	Диагностическое тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся (нулевой срез)
2	Текущий контроль		
	Контрольные задания по разделам программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	2	Критерии оценки
	Практические задания (физические упражнения и двигательные действия разной направленности)	3	Эталон выполнения упражнений
	Реферативная работа (для обучающихся, относящихся к спецмедгруппе и ОВЗ, имеющих освобождение от физических нагрузок)	4	Критерии оценки требований к реферату
3	Промежуточная аттестация		Зачёт по материалам стандартизированной формы (спецификация, задание, критерии оценивания):
		5	Тестирование теоретических знаний
		6	Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся (для обучающихся основной группы здоровья и подготовительной группы здоровья, если нет противопоказаний)