



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура
43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Челябинск 2018

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании ПЦК

Протокол №1 от 31 августа 2018 года

Председатель Заблочкая А.Б.

Приказ на утверждение

Приказ № 297/1 От

06.09.189

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

	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022
№ приказа, дата	Приказ № 297/1 От 06.09.18	Приказ № 369/2 От 28.08.19	Приказ № 303/1 От 01.09.20	Приказ № 661 От 01.09.21

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.13 «Технология парикмахерского искусства» с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Составители:

Клементьева Галина Юрьевна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

Карелина Надежда Владимировна, преподаватель ГБПОУ «ЧГКИПиТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	69
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	70
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	92
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	94

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.13 «Технология парикмахерского искусства».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общая общеобразовательная учебная дисциплина базовая, формируемая из обязательных предметных областей для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета:

1.3.1 Личностные результаты обучения

Личностные результаты	Дескрипторы Личностных результатов	Код
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	развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно	Л.07.1

сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	
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 деятельности;	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
Л 10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетическое 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	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

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
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

1.3.2 Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных действий (УУД):

1. Регулятивные универсальные учебные действия
2. Познавательные универсальные учебные действия
3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Метапредметные результаты		Универсальные учебные действия	Код
М.01	<i>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</i>	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
		ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	УУД 1.3
		оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	УУД 1.4
		выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;	УУД 1.5
		организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;	УУД 1.6
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
М.02	<i>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</i>	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	<i>Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках</i>	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	УУД 2.3

	<i>информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</i>	также противоречий, выявленных в информационных источниках	
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
		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
М.09	<i>Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</i>	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

1.3.3 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 индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	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, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
		П.6.7.1.3.1	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;		
		П.6.7.1.3.1	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;		

		П.6.7.1.3.1	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;		

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	164
Всего учебных занятий	164
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
самостоятельная работа	
Практическая подготовка	120
Консультации	
Промежуточная аттестация	
Форма промежуточной аттестации – зачёт	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		14(4/10)		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Содержание учебного материала	2		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Понятия: физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.			
	Практические занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 1.2 Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	<p>упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>			<p>М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5</p>
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Комплексы упражнений при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-		<p>Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5</p>
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при нарушениях осанки.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.4 Комплексы	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
упражнений для глаз.	Виды здоровьесберегающих упражнений для глаз.			Л12;
	Практические занятия	2	2	М.02, М.09;
	Изучение здоровьесберегающих упражнений для глаз. Выполнение здоровьесберегающих упражнений для глаз.			П.7.1.1, П.7.1.3,
	Самостоятельная работа обучающихся	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
Тема 1.5 Комплексы упражнений при плоскостопии.	Содержание учебного материала	-		М.02, М.09;
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при плоскостопии.			П.7.1.1, П.7.1.3,
	Практические занятия	2	2	Л01, Л03, Л05, Л12;
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии.			М.02, М.09;
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.6 Комплексы упражнений для развития дыхательной системы.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития дыхательной системы.			М.02, М.09;
	Практические занятия	2	2	П.7.1.1, П.7.1.3,
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития дыхательной системы.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 1.7 Комплексы упражнений для развития сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для развития деятельности сердечно-сосудистой системы.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2 Легкая атлетика.		28		
Тема 2.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, Л01, Л03, Л05, Л12;
	Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег 60 м, 200 м. Бег 100 м на результат.			
	Практические занятия	6	2	
	Совершенствование техники низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание дистанции 60 м, 100 м, 200 м.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Особенности эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Действия в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			
	Практические занятия	4	2	
	Изучение особенностей эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, действий в коридоре при передаче эстафетной			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	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.			
	Практические занятия	4	2	
	Совершенствование техники 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	-		
Тема 2.4 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, 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. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.			
	Практические занятия	6	2	
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в длину. Совершенствование 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, многоскоков.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
способом «перешагивание».	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Практические занятия	2	2	
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат; способов преодоления вертикальных препятствий.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, 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	2	2	
	Повторение требований к технике безопасности при метаниях. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции. Кросс.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Медленный бег. Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.			
	Практические занятия	4	2	
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3 Общая физическая подготовка.		12		
Тема 3.1 Построения, перестроения.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Основные строевые стойки. Повороты: на месте, в движении. Построения: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг. Перестроения: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение и выполнение основных строевых стоек; поворотов: на месте, в движении; построений: в колонну, в шеренгу, в несколько колонн, в несколько шеренг; перестроений: из одной шеренги в несколько шеренг, из одной колонны в несколько колонн на месте и в движении.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2 Основные физические качества и способности.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Понятие основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Физические способности. Формы, методы и средства развития основных физических качеств и способностей человека. Особенности физической и функциональной подготовленности.			
	Практические занятия	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение понятия основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Изучение форм, методов и средств развития основных физических качеств и способностей человека. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных физических качеств с учетом требований к избранной специальности.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.3 Опорные прыжки.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Опорные прыжки, прыжки через препятствия.			М.02, М.09;
	Практические занятия	2	2	П.7.1.1, П.7.1.3,
	Изучение техники опорных прыжков, прыжков через препятствия. Выполнение разных видов опорных прыжков, прыжков через препятствия.			Л01, Л03, Л05, Л12;
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.4 Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.			М.02, М.09;
	Практические занятия	2	2	П.7.1.1, П.7.1.3,
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 3.5 Общеразвивающие упражнения с предметами.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Разные виды общеразвивающих упражнений с набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение и выполнение упражнений набивными мячами, мячами, скакалкой, обручем, на гимнастической стенке.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.6 Комплексы упражнений утренней гимнастики.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Комплексы упражнений утренней гимнастики.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 4 Волейбол.		18		
Тема 4.1 Правила игры. Стойка и перемещения. Поддача мяча.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Основные правила игры. Судейство. 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. Поддачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Практические занятия	4	2	П.7.1.4, П.7.1.5
	Повторение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста. Совершенствование 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	-		
Тема 4.2 Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Техника передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная 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	4	2	
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху: индивидуальная 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.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	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.			
	Практические занятия	2	2	
	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Выполнение приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	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.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.4 Нападающий удар. Блокирование мяча.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	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.	-		
	Практические занятия	4	2	
	Совершенствование 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	-		
Тема 4.5 Контрольное тестирование по разделу «Волейбол».	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Контрольное тестирование по разделу «Волейбол»: верхняя передача и прием мяча над собой, в парах, нижняя передача и прием мяча об стенку, в парах, подача мяча через сетку.	-		
	Практические занятия	4	2	
	Выполнение контрольных тестов: подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся	-		П.7.1.4, П.7.1.5
Раздел 5 Баскетбол.		18		
Тема 5.1 Правила игры. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, 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	4	2	
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника; ведения мяча. Выполнение стойки защитника; ведения мяча; функций судьи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2 Передачи мяча. Ловля мяча.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, 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	4	2	
	Совершенствование 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,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	одной рукой от плеча, крючком, 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	-		
Тема 5.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	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.	-		
	Практические занятия	4	2	
	Совершенствование 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, штрафной.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.4 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3,
	Индивидуальные и командные 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. Учебная игра с заданными тактическими действиями.	-		
	Практические занятия	4	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Повторение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.			П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.5 Контрольное Тема 5.5 Тестирование по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча).	-		
	Практические занятия	2	2	
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6 Атлетическая гимнастика.		16		
Тема 6.1 Комплексы упражнений для развития мышц живота и спины.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Основные требования к технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Техника выполнения упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.	-		
	Практические занятия	8	2	
	Изучение и выполнение упражнений для развития мышц живота и спины с собственным весом.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.2 Комплексы упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09;
	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.	-		
	Практические занятия	4	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3 Комплексы упражнений для развития силы мышц ног.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Техника выполнения упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	4	2	
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 7 Лыжная подготовка.		18		
Тема 7.1 Одновременные и попеременные лыжные ходы.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, 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.			
	Практические занятия	8	2	
	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			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	действий в лыжных гонках.			
Тема 7.2 Преодоление подъемов и спусков. Повороты, торможения.	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала 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. Основные способы поворотов на лыжах: переступание, полуплуг. Техника поворотов переступанием, техника поворотов полуплугом. Основные способы торможения: плугом и на параллельных лыжах, техника выполнения.	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Практические занятия	6	2	
	Совершенствование основных способов подъемов 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. Совершенствование основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг». Выполнение основных способов подъемов 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. Совершенствование основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Выполнение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Совершенствование основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах. Выполнение основных способов торможения: «плугом» и на параллельных лыжах.			
Самостоятельная работа обучающихся	-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 7.3 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	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	4	2	
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		28		
Тема 8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Принципы составления и анализ психофизиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний для специальности. Характеристика профессиональных заболеваний специальности. Методика профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.			
	Практические занятия	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Анализ условий труда, рабочего положения и рабочих операций повара, кондитера. Составление психофизиограммы. Определение профессионально важных групп мышц. Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 8.2 Профессионально важные психофизиологические качества.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Понятие основных профессионально важных психофизиологических качеств. Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Средства, методы и методики их развития.			
	Практические занятия	2	2	
	Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Изучение средств, методов и методик их развития. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.3 Комплексы упражнений для развития координации движений.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Комплексы упражнений для развития координации движений.			
	Практические занятия	2	2	
	Изучение комплексов упражнений для развития координации движений. Выполнение комплексов упражнений для развития координации движений.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.4 Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Практические занятия	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук. Выполнение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.			М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.5 Упражнения для развития глазомера, внимания.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Комплексы упражнений для развития глазомера, внимания.			
	Практические занятия	2	2	М.02, М.09;
	Изучение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания. Выполнение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания.			П.7.1.1, П.7.1.3,
	Самостоятельная работа обучающихся	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
Тема 8.6 Упражнения для развития сенсорномоторной координации движений рук.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Комплексы упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.			
	Практические занятия	2	2	М.02, М.09;
	Изучение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук. Выполнение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук.			П.7.1.1, П.7.1.3,
	Самостоятельная работа обучающихся	-		П.7.1.4, П.7.1.5
Тема 8.7 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Содержание учебного материала	-		Л01, Л03, Л05, Л12;
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			
	Практические занятия	2	2	М.02, М.09;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление и проведение обучающимися комплексов вводной и производственной гимнастики.			П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.8 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц спины и живота.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Круговая тренировка для развития мышц: верхнего отдела прямой мышцы живота, нижнего отдела прямой мышцы живота, косых мышц туловища, мышц-разгибателей спины, мышц-вращателей поясницы.	-		
	Практические занятия	4	2	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц спины и живота.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.9 Круговая тренировка для развития профессионально важных мышц рук.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Круговая тренировка для развития мышц (чередование): двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, трапециевидной мышцы, мышц запястья.	-		
	Практические занятия	4	2	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития профессионально важных мышц рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые элементы компетенций
тренировка для развития профессионально важных мышц ног.	Круговая тренировка для развития мышц ног (чередование): наружной поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, мышц голени, мышц стопы.			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Практические занятия	4	2	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц ног.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.11 Составление комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	Содержание учебного материала			Л01, Л03, Л05, Л12; М.02, М.09; П.7.1.1, П.7.1.3, П.7.1.4, П.7.1.5
	Принципы и правила составления комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	-		
	Практические занятия	2	2	
	Составление обучающимися комплексов профессионально-прикладной физической культуры. Проведение обучающимися составленных комплексов на группе.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Зачёт	Материалы КОС	12		
Всего:		164	120	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие 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

– комплект учебно-методической документации;

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2015.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., 2018.

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.gour32441.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., 2013.
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, 2012.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Формы и методы оценки и контроля		ФОС	
1	Стартовая диагностика	1	Диагностическая работа (нулевой срез)
2	Текущий контроль:		
	- письменный опрос	2	Критерии оценивания письменной работы
	- устный опрос	3	Критерии оценивания устного опроса
	- тестирование	4	Критерии оценивания тестирования
	- практические задания, упражнения	5	Эталон (критерии оценивания письменной работы и устного опроса в соответствии с методическими материалами по дисциплине)
	- анализ текста	6	Алгоритм, критерии оценивания
3	Промежуточная аттестация		Зачёт/Экзамен по материалам стандартизированной формы (спецификация, задание, критерии оценивания):
		1	тестирование
		2	практическое задание