

Департамент образования и науки Костромской области  
ОГБПОУ «Шарьинский политехнический техникум Костромской области»

**Рассмотрено**  
на заседании ЦМК  
социально-экономического цикла  
Протокол № 1  
от «29» августа 2017.  
Председатель ЦМК  
Шмелева Е.А.

**Утверждено**  
Приказом № 1  
от 01.09.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД 05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Профессия 43.01.09 «Повар, кондитер»

Срок обучения – 3 года 10 месяцев.  
Количество часов – 172

Разработчик:  
Преподаватель ОГБПОУ «Шарьинский  
политехнический техникум Костромской  
области» Е.А. Стафеева

Шарья, 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11
3.	КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.	13
4.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5.	ЛИТЕРАТУРА	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (далее программа) предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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). Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 2 от 26.03. 2015).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно

и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной физической подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

*Первая содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

*Вторая содержательная линия* соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

*Третья содержательная линия* ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: ***теоретическая часть и практическая часть.***

***Теоретическая часть*** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

***Практическая часть*** – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

*Содержание учебно-методических занятий* обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

*Учебно-тренировочные занятия* содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры) дополнительно введены нетрадиционные виды физической подготовки (атлетическая гимнастика и занятия по профессионально-прикладной физической подготовке).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной и профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. Занятия с этими студентами направлены, в основном, на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия с ними носят оздоровительный характер, они направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер».

В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в

состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий 43.01.09 «Повар, кондитер» естественнонаучного профиля профессионального образования.

Из вариативной части на реализацию программы дисциплины «Физическая культура» добавлен 1 час занятий на сдачу норм ГТО.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### ***предметных***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Теоретическая часть**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в

трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

## **3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее 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. Значение мышечной релаксации.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

## **Практическая часть**

### ***Учебно-методические занятия***

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование метода самоконтроля.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### ***Учебно-тренировочные занятия***

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

#### **1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Спортивная ходьба.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег на дистанции 100, 200, 400, 800, 1000 и 1500 метров. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),

Эстафетный бег 4 \* 100, 4\*400 метров.

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание.

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Кроссовая подготовка.

#### **2. Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Техника попеременных и одновременных классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий. Спуски, торможения и повороты на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 7 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **3. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Обще развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах. Опорные прыжки. Лазанье по канату.

#### **4. Спортивные игры**

Проведение занятий по спортивным играм способствует совершенствованию двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, совершенствованию взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как

восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### **4.1 Волейбол**

Исходные положения (стойки), перемещения, передачи мяча, верхняя и нижняя подача мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, одиночное и групповое блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности при игре в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство.

#### **4.2 Баскетбол**

Ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство.

### **5. Виды спорта по выбору**

#### **5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой, на снарядах и тренажерах. Упражнения общей физической подготовки с элементами гимнастики. Дозировка нагрузки и интервалов отдыха между упражнениями, самоконтроль на занятиях. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Травмы и меры их предупреждения.

#### **5.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

ППФП – это целенаправленный педагогический процесс с использованием специфических средств и методов физического воспитания и профилирующих видов двигательной активности, в результате которого психофизические функции, двигательные качества, основные параметры здоровья соответствуют требованиям избранной профессии. Занятия ППФП решают задачи развития и совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и физкультурно-оздоровительных, образовательных знаний, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.

##### Гимнастика:

лазанье по канату, опорные прыжки через «козла», акцентируя точный наскок на мостик, точную постановку рук и приземление, прыжки на одной ноге по бревну.

##### Легкая атлетика:

бег на короткие дистанции с максимальной частотой шагов и скоростью, бег на месте с максимальной частотой шагов, прыжки на одной ноге на расстояние 40- 80 метров.

##### Спортивные игры (баскетбол):

ведение мяча с изменением направления и темпа движения, передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, то же с отскоком от пола, броски мяча с разных дистанций и положений, броски мяча в различные цели на расстояние до 12 метров, учебная игра.

##### Лыжная подготовка:

ходьба с изменением направления движения, подъемы и спуски, повороты и торможение, прохождение длинных дистанций.

Тренировка и выполнение контрольных нормативов по ППФП.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) по профессии 19.01.17 «Повар, кондитер» максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: по профессиям СПО естественнонаучного профиля - 258 часов. Из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, - 172 часа; внеаудиторная самостоятельная работа студентов - 86 часов.

### Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов аудиторных занятий	Кол-во часов практических занятий	Кол-во контрольных работ, зачетов	Кол-во часов внеаудиторной самостоятельной работы студентов
1	<b>Теоретическая часть</b>	<b>8</b>	-	-	
2	Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	-	-	
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	-	-	-
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	-	-
5	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	-	-	
6	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	-	-	-
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	-	-	-
8	<b>Практическая часть</b>	<b>8</b>	<b>164</b>		-
9	<i>Учебно-методические занятия</i>				
10	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	-	1	-	
11	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	-	1	-	
12	Составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом выбранной профессии.	-	1	-	

13	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	-	1	-	
14	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	-	1	-	
15	Сдача норм ГТО.	-	1	1	
16	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>				
17	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	-	26		-
18	Лыжная подготовка.	-	30		-
19	Гимнастика.	-	24		-
20	Спортивные игры: баскетбол	-	20		-
21	Спортивные игры: волейбол	-	20		-
22	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	-	18		-
23	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	-	18	1	-
24	Дифференцированный зачет.	-	2		-
	<b>Итого:</b>	<b>8 часов</b>	<b>164 часа</b>	2	-
Промежуточная аттестация в форме: <b>дифференцированного зачета в 4 семестре</b>					
учебная нагрузка студентов при изучении дисциплины составляет <b>172 часа.</b>					

**3. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.  
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Освоить систему знаний о занятиях физической культурой, ее роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</p> <p>Знать формы и содержание физических упражнений.</p> <p>Уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<p>Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления.</p>

<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	<p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>
<p><b>Практическая часть</b></p>	
<p><b>Учебно-методические занятия</b></p>	
<p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование метода самоконтроля.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.</p>
<p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	<p>Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p>
<p>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>	<p>Освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний.</p>
<p>4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p>	<p>Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<p>5. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p>Овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>

<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>Освоить технику спортивной ходьбы.</p> <p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; эстафетный бег 4*100, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание.</p> <p>Метать гранаты весом 700 г; толкать ядра.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p>
2. Лыжная подготовка.	<p>Овладеть техникой попеременных и одновременных классических лыжных ходов, техника коньковых лыжных ходов. Сдать на оценку технику лыжных ходов.</p> <p>Осуществлять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Преодолевать подъемы и препятствия. Выполнять спуски, торможения и повороты на лыжах.</p> <p>Разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Пройти на лыжах дистанции до 7 км.</p> <p>Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p>Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
3. Гимнастика.	<p>Освоить технику обще развивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, скакалкой и обручем (девушки).</p> <p>Выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).</p> <p>Знать и выполнять упражнения для коррекции зрения, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Освоить технику выполнения элементов акробатики, упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжков.</p> <p>Выполнять лазанье по канату.</p> <p>Сдать контрольные нормативы по гимнастике.</p>
4. Спортивные игры.	<p>Освоить основные игровые элементы волейбола и баскетбола.</p> <p>Знать правила соревнований по волейболу и баскетболу, иметь минимальные навыки по судейству</p>

	<p>этих видов спорта.</p> <p>Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорость реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развивать личностно-коммуникативные качества: восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.</p> <p>Развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку и сдать контрольные нормативы по волейболу и баскетболу.</p> <p>Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта, посещать тренировочные занятия.</p> <p>Освоить технику самоконтроля при занятиях.</p> <p>Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<p>5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p>	<p>Знать средства и методы круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки с элементами гимнастики.</p> <p>Знать дозировку нагрузки и интервалов отдыха между упражнениями, осуществлять самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Освоить технику безопасности на занятиях.</p> <p>Уметь оказать первую помощь при травмах и знать меры их предупреждения.</p>
<p>6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>Овладеть знаниями, умениями и навыками из области физической культуры, необходимыми для исполнения профессиональных обязанностей.</p> <p>Развивать нравственных, духовных, волевых и других качеств личности современного профессионала.</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для выбранной профессии.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по ППФП.</p>

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

### Промежуточная аттестация по ОУД.05 «Физическая культура». Профессия: 19.01.17 «Повар, кондитер» 4 семестр – дифференцированный зачет.

№	Контрольные нормативы	Пол	Оценка		
			«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (см)	М	170	200	230
		Ж	135	155	175
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	М	20	30	40
		Ж	5	10	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	М	18	23	28
		Ж	15	20	25
4	Бег 500 метров (дев) и 1000 метров (юн) (мин. сек.)	М	4.30	4.10	3.55
		Ж	2.35	2.20	2.05

#### Критерии оценки за дифференцированный зачёт по физической культуре.

Сумма баллов, полученная за все контрольные нормативы	Оценка уровня физической подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
19-20	«5»	отлично
15-18	«4»	хорошо
12-14	«3»	удовлетворительно
10 и ниже	«2»	неудовлетворительно

#### Критерии оценки решения устных тестов по «физической культуре».

Количество правильных ответов	Оценка за выполнение теста	
	балл (отметка)	вербальный аналог
20-25	«5»	отлично
15-19	«4»	хорошо
10-14	«3»	удовлетворительно
9 и меньше	«2»	неудовлетворительно

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется программа учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы с лыжехранилищем, плоскостных спортивных сооружений.

##### *Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и футбола.

##### *Открытый стадион широкого профиля:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты для метания (500 и 700 гр), ядра, рулетка металлическая, рулетка измерительная 50 метров, секундомеры.

## 5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Для студентов*

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. - М.: 2014

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2015

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2014

Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М.: 2015

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2015

### *Для преподавателей*

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от

25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от

05.05.2013 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 « О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации 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).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2010

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. - М.: 2015

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие.- Тюмень, 2015

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.: 2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. - СПб.: 2015

*Интернет ресурсы*

<http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-200

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Решать устные тесты по физической культуре.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
  - подтягивание на перекладине;
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км (без учета времени).

### **Рекомендуемые студентам темы для докладов, рефератов, сообщений, презентаций по физической культуре для самостоятельных занятий**

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся.
2. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.
3. Правила и приемы закаливания. Меры предупреждения простудных заболеваний.
4. Задачи, методы и формы организации физического воспитания применительно к требованиям выбранной профессии.
5. Значение занятий физическими упражнениями для поддержания высокой работоспособности организма человека.
6. Режим дня студента, его значение и особенности.
7. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
8. Здоровый образ жизни и «Я».
9. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой (спортом, туризмом).
10. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при том или ином заболевании).
11. История создания Олимпийского движения.
12. Олимпиада-2014 в Сочи: события, факты, итоги.
13. История введения комплекса ГТО.

**РАССМОТРЕН**

на заседании ЦМК общеобразовательного цикла

Протокол № 1

от «29» августа 2019 г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ /О.С.Бушуева/

**ПЕРСПЕКТИВНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на 2019-2020 учебный год**

по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура» по профессии СПО естественнонаучного профиля:

19.01.17 «Повар, кондитер».

Составлен в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

По учебному плану всего 172 часов, в том числе:

теоретических занятий – 8 часов; практических занятий – 164 часа;

Преподаватель: Стафеева Екатерина Андреевна.

№ занятия	Наименование разделов, МДК и тем занятий (курсовых проектов, работ)	Вид учебного занятия	Макс. нагрузка час.	Самостоятельная работа час.	Обязательные учебные занятия		Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов (домашние задания)
					Аудиторные час.	Лабораторно-практические час.	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>1й СЕМЕСТР.</b>						
1-2	<b>Теория:</b> Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Лекция	3	1	2		Составить комплекс оздоровительной гимнастики.
3-4	<b>Легкая атлетика:</b> бег 100 метров, спортивная ходьба, прыжки в длину с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
5-6	<b>Легкая атлетика:</b> бег 200 метров, спортивная ходьба, прыжки в длину с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Упражнения на развитие прыгучести.
7-8	<b>Легкая атлетика:</b> бег 400 метров, спортивная ходьба, прыжки в длину с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
9-10	<b>Легкая атлетика:</b> бег 1000 метров, метание гранаты, прыжки в высоту с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
11-12	<b>Легкая атлетика:</b> прыжки в высоту с разбега, эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
13-14	<b>Легкая атлетика:</b> спортивная ходьба, прыжки в высоту с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Упражнения на развитие прыгучести.
15-16	<b>ППФП: <u>легкая атлетика:</u></b> бег на короткие дистанции с максимальной частотой шагов и скоростью, прыжки на одной ноге на расстояние 40- 80 метров.	Тренировка	3	1			Кроссовая подготовка.

17-18	<b>Спортивные игры:</b> <i>баскетбол</i> : ведение мяча, передачи, броски по кольцу с места, эстафеты с элементами баскетбола.	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
19-20	<b>Спортивные игры:</b> <i>баскетбол</i> : правила игры в баскетбол, судейство, бросок по кольцу с передачи партнера, штрафной бросок, учебная игра	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
21-22	<b>Спортивные игры:</b> <i>баскетбол</i> : броски по кольцу с места, бросок из-под щита после ведения, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
23-24	<b>Спортивные игры:</b> <i>баскетбол</i> : ведение мяча, бросок по кольцу с передачи партнера, эстафеты с элементами баскетбола.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
25-26	<b>Спортивные игры:</b> <i>баскетбол</i> : передачи мяча, штрафной бросок, зонная защита, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Занятия в секции по баскетболу.
27-28	<b>Методическое занятие:</b> методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры; методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.	Тренировка	3	1			Реферат на выбранную тему.
29-30	<b>Спортивные игры:</b> <i>волейбол</i> : правила игры в волейбол, судейство, верхний прием мяча, верхняя передача мяча, учебная игра.	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу
31-32	<b>Спортивные игры:</b> <i>волейбол</i> : нижний прием, нижняя передача мяча, верхняя и нижняя подача мяча, учебная игра.	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу
33-34	<b>Спортивные игры:</b> <i>волейбол</i> : верхний и нижний прием мяча, верхняя подача мяча, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу

35-36	<b>Спортивные игры:</b> <i>волейбол</i> : верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу
37-38	<b>Спортивные игры:</b> <i>волейбол</i> : верхняя и нижняя передача мяча, одиночное блокирование, уч. игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Занятия в секции по волейболу.
39-40	<b>Методическое занятие:</b> составление и проведение комплексов производственной гимнастики с учетом выбранной профессии. Профилактика професс. заболеваний средствами физического воспитания.	Тренировка	3	1			Составить комплекс упражнений производствен. гимнастики.
41-42	<b>ППФП:</b> <i>спортивные игры</i> : ведение мяча с изменением направления движения, передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, учебная игра.	Тренировка	3	1			Упражнения на пресс.
43-44	<b>Теория:</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лекция, учебный диалог	3	1	2		Сообщение на выбранную тему.
<b>2й СЕМЕСТР.</b>							
45-46	<b>Лыжная подготовка:</b> попеременный 2х шажный ход, одновременные классические хода, прохождение дистанции 2 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах
47-48	<b>Лыжная подготовка:</b> попеременный 2х шажный классический ход, подъемы и спуски, прохождение дистанции 3 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах
49-50	<b>Лыжная подготовка:</b> одновременные классические хода, повороты при спусках, эстафеты на лыжах.	Тренировка	3	1			Катание на коньках
51-52	<b>Лыжная подготовка:</b> одновременные классические хода, торможение при спусках, прохождение дистанции 3 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах

53-54	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, подъемы и спуски, прохождение дистанции 3,5 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах
55-56	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, повороты при спусках, прохождение дистанции 4 км.	Тренировка	3	1			Катание на коньках
57-58	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, торможение при спусках, прохождение дистанции 4к.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах
59-60	<b>Лыжная подготовка:</b> прохождение дистанции 5 км, подъемы и спуски, эстафета на лыжах.	Тренировка, тестирование	3	1			Ходьба на лыжах
61-62	<b>ППФП: лыжная подготовка-</b> ходьба с изменением направления, подъемы и спуски, повороты и торможения.	Тренировка	3	1			Катание на коньках.
63-64	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на тренажерах, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление и осанку.	Круговая тренировка	3	1			Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики.
65-66	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения со штангой, упражнения на пресс, упражнения с гантелями, упражнения на расслабление.	Круговая тренировка	3	1			Упражнения с гантелями.
67-68	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, упражнения на расслабление и осанку.	Круговая тренировка	3	1			Прыжки со скакалкой.
69-70	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения со штангой, упражнения на пресс, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление.	Круговая тренировка	3	1			Упражнения на осанку.
71-72	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, упражнения на расслабление и осанку.	Круговая тренировка	3	1			Подтягивание на перекладине.
73-74	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	Тренировка	3	1			Упражнения на пресс.

75-76	<b>Гимнастика:</b> опорные прыжки, упражнения на брусьях (параллельных) и бревне.	Тренировка	3	1			Упражнения на гибкость.
77-78	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	Тренировка	3	1			Упражнения на растяжку.
79-80	<b>Гимнастика:</b> опорные прыжки, упражнения на брусьях (параллельных) и бревне.	Тренировка	3	1			Сгибание рук в упоре на брусьях.
81-82	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	Тренировка, тестирование	3	1			Приседания на двух ногах.
83-84	<b>Гимнастика:</b> опорные прыжки, упражнения на брусьях (параллельных) и бревне.	Тренировка, тестирование	3	1			Прыжки со скакалкой.
85-86	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	тренировка тестирова-ние	3	1			
87-88	<b>ППФП:</b> <i>гимнастика:</i> лазанье по канату, опорные прыжки через козла, акцентируя точный наскок на мостик и приземление, прыжки на одной ноге по бревну.	Тренировка	3	1			Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах.
89-90	<b>ППФП:</b> тренировка и выполнение контрольных нормативов по ППФП.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
91-92	<b>Методическое занятие:</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Сдача норм ГТО.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
93-94	<b>Легкая атлетика:</b> метание гранаты, эстафетный бег, бег 3000 метров.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
	<b>3й СЕМЕСТР.</b>						
95-96	<b>Теория:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Лекция	3	1	2		Сообщение на выбранную тему.
97-98	<b>Лёгкая атлетика:</b> бег 100 метров, прыжки в длину с разбега, кроссовая подготовка, правила соревнований по легкой атлетике.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.

99-100	<b>Лёгкая атлетика:</b> бег 400 метров, прыжки в длину с разбега, эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
101-102	<b>Лёгкая атлетика:</b> бег 800 метров, прыжки в длину с разбега, метание гранаты, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Упражнения для развития прыгучести.
103-104	<b>Лёгкая атлетика:</b> эстафетный бег, метание гранаты, бег 3000 метров.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
105-106	<b>Лёгкая атлетика:</b> толкание ядра, прыжки в высоту с разбега, кроссовая подготовка.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
107-108	<b>Лёгкая атлетика:</b> прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, эстафетный бег.	Тренировка, тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
109-110	<b>ППФП: легкая атлетика:</b> бег на месте с высоким подниманием коленей с различной частотой шагов, прыжки на одной ноге на расстояние 40- 80 метров.	Тренировка, тестирование	3	1			Упражнения для развития прыгучести.
111-112	<b>Спортивные игры: баскетбол:</b> ведение мяча, штрафной бросок, бросок мяча с передачи партнёра, эстафеты с элементами баскетбола.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
113-114	<b>Спортивные игры: баскетбол:</b> передачи мяча, броски мяча с места, бросок из-под щита после ведения, учебная игра.	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
115-116	<b>Спортивные игры: баскетбол:</b> бросок мяча с передачи партнёра, штрафной бросок, персональная опека соперника, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
117-118	<b>Спортивные игры: баскетбол:</b> броски мяча с места, бросок мяча после ведения, персональная опека соперника, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по баскетболу.
119-120	<b>Спортивные игры: баскетбол:</b> ведение мяча, эстафеты с элементами баскетбола, передачи мяча, уч. игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Занятия в секции по баскетболу.

121-122	<b>Спортивные игры: волейбол:</b> верхний и нижний приём мяча, верхняя подача мяча, учебная игра.	Тренировка	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу.
123-124	<b>Спортивные игры: волейбол:</b> верхний приём мяча, верхняя передача, нападающий удар, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу.
125-126	<b>Спортивные игры: волейбол:</b> нижний приём мяча, нижняя передача, групповое блокирование, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу.
127-128	<b>Спортивные игры: волейбол:</b> верхняя и нижняя передачи мяча, верхняя подача мяча, учебная игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Участвовать в соревнованиях по волейболу.
129-130	<b>Спортивные игры: волейбол:</b> верхняя и нижняя передачи мяча, нападающий удар, групповое блокирование, уч. игра.	Тренировка, тестирование	3	1			Занятия в секции по волейболу.
131-132	<b>ППФП: гимнастика:</b> лазанье по канату, опорные прыжки через козла, прыжки на одной ноге по бревну.	Тренировка	3	1			Подтягивание на перекладине.
133-134	<b>Теория:</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Лекция	3	1	2		И.П. стойка на носке, другая сзади, руки за головой, держать.
	<b>4й СЕМЕСТР.</b>						
135-136	<b>Лыжная подготовка:</b> попеременный 2х шажный ход, одновременные классические хода, прохождение дистанции 3 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах.
137-138	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, подъёмы и спуски, повороты при спусках, прохождение дистанции 3,5 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах.
139-140	<b>Лыжная подготовка:</b> одновременные классические хода, подъёмы и спуски, торможение при спусках, прохождение дистанции 4км.	Тренировка	3	1			Катание на коньках.

141-142	<b>Лыжная подготовка:</b> попеременный 2х шажный ход, подъёмы и спуски, повороты при спусках, прохождение дистанции 4,5 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах.
143-144	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, подъёмы и спуски, торможение при спусках, прохождение дист. 5 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах.
145-146	<b>Лыжная подготовка:</b> одновременные классические хода, подъёмы и спуски, прохождение дистанции 6 км.	Тренировка	3	1			Катание на коньках.
147-148	<b>Лыжная подготовка:</b> коньковые хода, прохождение дистанции 7 км.	Тренировка	3	1			Ходьба на лыжах.
149-150	<b>ППФП:</b> лыжная подготовка- ходьба с изменением направления движения, подъёмы и спуски, повороты и торможения.	Тренировка	3	1			Катание на коньках.
151-152	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения со штангой, упражнения на пресс, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление.	Круговая тренировка	3	1			Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики.
153-154	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, упражнения на расслабление.	Круговая тренировка	3	1			Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики.
155-156	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения со штангой, упражнения на пресс, упражнения на растяжку, упражнения на расслабление и осанку.	Круговая тренировка	4	2			Презентация на выбранную тему.
157-158	<b>Атлетическая гимнастика:</b> упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, упражнения на расслабление и осанку.	Круговая тренировка	3	1			Приседания на двух ногах.
159-160	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	Тренировка	3	1			Упражнения на пресс.

161-162	<b>Гимнастика:</b> опорные прыжки, упражнения на брусьях (параллельных) и бревне.	Тренировка	3	1			Сгибание рук в упоре на брусьях.
163-164	<b>Гимнастика:</b> акробатика, упражнения на перекладине и брусьях (разновысоких).	Тренировка, тестирование	3	1			Упражнения на осанку.
165-166	<b>Гимнастика:</b> опорные прыжки, упражнения на брусьях (параллельных) и бревне.	Тренировка, тестирование	3	1			Подтягивание на перекладине.
167-168	<b>Гимнастика:</b> упражнения на перекладине, и брусьях (разновысоких), акробатика.	Тренировка, тестирование	3	1			Сгибание рук в упоре лежа на пальцах.
169-170	<b>ППФП:</b> тренировка и выполнение контрольных нормативов по ППФП.	Тестирование	3	1			Кроссовая подготовка.
171-172	<b>Дифференцированный зачет</b>	Тестирование	2				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>172</b>	<b>86</b>	<b>8</b>		