***Рабочая программа учебной дисциплины***

**Физическая культура**

Байкальск 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины Физическая культуры для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, рекомендованной Экспертным советом по профессиональному образованию (Москва, ФИРО, 2015 г.) и предназначена для реализации в группах обучающихся профессии СПО (ППКРС) по профессии **43.01.02** **Парикмахер**

**Организация-разработчик**: *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *Воинцева О.В., преподаватель физической культуры*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией образовательного блока, протокол №1 от«30»августа 2019 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **7** |
| условия реализации учебной дисциплины | **20** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **23** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по дисциплине «Физическая культура»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в состав общеобразовательного учебного цикла.

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

* 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 физкультурно­оздоровительной 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.

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 физкультурно­оздоровительной 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 спортивно­оздоровительной 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, учебно­методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно­познавательной 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час:

теория-10 часов; практика-161 час

самостоятельной работы обучающегося **85** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **256** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 150 |
| теоретические занятия | 10 |
| контрольные нормативы | 11 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **85** |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачёта | |

# 3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**Для занятий лыжным спортом:**

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

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

***Для студентов:***

1. Бишаева А.А. Физическая  культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

***Для преподавателей:***

1. 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, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 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, в ред. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;
7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

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

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Аэробика(девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика (юноши**) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Плавание\*.**  Оценка техники плавания способом:  – кроль на спине;  – кроль на груди;  – брасс.  Оценка техники:  – старта из воды;  – стартового прыжка с тумбочки;  – поворотов.  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-**  **ности** | **Конт-рольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места(см) | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег (м.) | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. стоя (см.) | 16  17 | 15 и выше 15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  Научно-методические основы формирования физической культуры личности |  | | **15** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  10 ч. | **Содержание учебного материала** | | 10 |
| 1. | **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.** | **1** |  |
|  | 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 к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| 2. | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | **1** |
|  | 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, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 |
| 3. | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | **2** |
|  | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 1 |
|  | 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 1 |
| 4. | **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.** | **2** |
|  | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | 1 |
|  | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 1 |
| 5. | **Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** | **2** |
|  | 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. | 1 |
|  | 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. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 1 |
| 6. | **Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного специалиста.** | **2** |
|  |  | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 1 |  |
|  |  | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | 1 |  |
|  |  | **Самостоятельная работа №1:** Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | 5 |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  | **241** |  |
| **Тема 2.1**  Учебно-методические занятия  8 ч. | **Содержание учебного материала** | | 8 |  |
| 1. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. | | 1 |  |
| 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | | 1 |  |
| 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | | 1 |  |
| 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | | 1 |  |
| 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | | 1 |  |
| 1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. | | 1 |  |
| 1. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития | | 1 |  |
| 1. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | | 1 |  |
| **Самостоятельная работа №1:** Учебно-методические занятия | | 4 |  |
| **Тема 2.2.**  Легкая атлетика, кроссовая подготовка  36 ч. | **Содержание учебного материала** | | 30 |
| 1. Теоретические сведения. ТБ на уроках легкой атлетике. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега на короткие дистанции. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | | 1 |  |
| 1. Учет бега на 30 м на результат. | | 1 |  |
| 1. Техника метания гранаты на дальность с разбега. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. | | 1 |  |
| 1. Тестирование бега на 60м, челночный бег 3х10м. | | 1 |  |
| 1. Учет метания гранаты на результат. Отжимание. | | 1 |  |
| 1. Обучение техники эстафетного бега. Подтягивание. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники высокого старта. Наклон на гибкость. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники высокого старта. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники стартового разгона. | | 1 |  |
| 1. Равномерный бег. Развитие выносливости. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега по дистанции. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по дистанции. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега по виражу. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега по виражу. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники равномерного бега на 3000 м, на 2000 м. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м, бега на 2000 м. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники кроссового бега. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники кроссового бега. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники финиширования. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники финиширования. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники прыжков в длину и высоту. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники толкания ядра. | | 1 |  |
| **Контрольные нормативы**  1. Бег 100 м с учетом времени  2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)  4. Прыжок в длину с места  5. Метение гранаты девушки(500гр), юноши(700гр). | | 5 |  |
| **Самостоятельная работа №2:**Легкая атлетика | | 18 |
| **Тема 2.3**  Баскетбол  12 ч. | **Содержание учебного материала** | | 22 |
| 1.Освоение техники ловли и передач мяча различными способами. | | 1 |
| 2. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. | | 1 |
|  | 3. Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 |
|  | 4. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 |
|  | 5. Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | 1 |
|  | 6. Освоение техники бросков по кольцу. | | 1 |
|  | 7. Совершенствование техники бросков по кольцу. | | 1 |
|  | 8. Освоение техники бросков мяча различными способами. | | 1 |
|  | 9. Совершенствование техники бросков мяча различными способами. | | 1 |
|  | 10. Освоение техники броска одной рукой после ведения. | | 1 |
|  | 11 Совершенствование техники броска одной рукой после ведения. | | 1 |
|  | 12. Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | 1 |
|  | **Самостоятельная работа №3:** Баскетбол | | 6 |
| **Тема 2.4**  Волейбол  10 ч. | **Содержание учебного материала** | | 1 |
| 1. Освоение стойки игроков передней линии, задней линии | | 1 |
| 2. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии | | 1 |
|  | 3. Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом). | | 1 |
|  | 4. Освоение тактических построений(расстановка игроков). | | 1 |
|  | 5. Совершенствование тактических построений(расстановка игроков). | | 1 |
|  | 6. Освоение передачи мяча сверху двумя руками. | | 1 |
|  | 7. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. | | 1 |
|  | 8. Двусторонняя игра в волейбол. | | 1 |
|  | 9. Освоение подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая. | | 1 |
|  | 10. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, прямая, верхняя боковая, прямая. | | 1 |
|  | **Самостоятельная работа №4:** Волейбол | | 5 |
| **Тема 2.5**  Лыжная подготовка  14 ч. | **Содержание учебного материала** | | 14 |
| 1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | | 1 |  |
| 2.Освоение техники попеременно двухшажного хода. | | 1 |  |
| 3.Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. | | 1 |  |
| 4. Освоение техники преодоления подъемов на лыжах. | | 1 |  |
| 5. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. | | 1 |  |
| 6.Освоение техники одновременного бесшажного хода. | | 1 |  |
| 7.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | 1 |  |
| 8. Освоение техники преодоления спусков на лыжах. | | 1 |  |
| 9. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах. | | 1 |  |
| 10. Подвижные игры и эстафеты на лыжах | | 1 |  |
| 11. Освоение техники полуконькового и конькового хода. | | 1 |  |
| 12. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | | 1 |  |
| **Контрольный норматив**  Прохождение дистанции : 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа №5:** Лыжная подготовка | | 7 |
| **Тема 2.6**  Футбол  9 ч. | **Содержание учебного материала** | | 9 |
| 1. Освоение техники перемещений по полю. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники перемещений по полю. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники перемещений по полю. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование ведения и передачи мяча. | | 1 |  |
| 1. Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники в защите. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники в защите. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники удара по мячу, по воротам. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники удара по мячу, по воротам. | | 1 |  |
| **Самостоятельная работа №6:** Футбол | | 4 |  |
| **Тема 2.7**  Гимнастика  20 ч. | **Содержание учебного материала** | | 20 |
| 1. Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны в колонну. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны в колонну. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники строевых упражнений. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники строевых упражнений. | | 1 |  |
| 1. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | | 1 |  |
| 1. Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование упражнений для коррекции нарушений осанки. | | 1 |  |
| 1. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. | | 1 |  |
| 10.Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках. | | 1 |  |
| 11.Совершенствование техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках. | | 1 |  |
| 12. Освоение техники общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | | 1 |  |
| 13. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | | 1 |  |
| 14. Освоение техники упражнений со снарядами и на снарядах. | | 1 |  |
| 15. Совершенствование техники упражнений со снарядами и на снарядах. | | 1 |  |
| 16. Упражнения для коррекции зрения. | | 1 |  |
| 17.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | | 1 |  |
| **Контрольные нормативы**  1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,  2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек  3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). | | 3 |  |
| **Самостоятельная работа №7:** Гимнастика. | | 10 |
| **Тема 2.8**  Атлетическая гимнастика (юноши)  15 ч. | **Содержание учебного материала** | | 15 |
| 1. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 2.Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке. | | 1 |  |
| 3. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах | | 1 |  |
| 4. Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах | | 1 |  |
| 5. Освоение комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | 1 |  |
| 6. Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | 1 |  |
| 7.Освоение комбинаций упражнений со штангой. | | 1 |  |
| 8.Совершенствование комбинаций упражнений со штангой. | | 1 |  |
| 9. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. | | 1 |  |
| 10.Совершенствование комбинаций упражнений с набивными мячами. | | 1 |  |
| 11. Силовые способности и силовая выносливость. | | 1 |  |
| 12.Освоение комбинаций упражнений с гантелями. | | 1 |  |
| 13.Совершенствование комбинаций упражнений с гантелями | | 1 |  |
| 14. .Освоение комбинаций упражнений с гирей. | | 1 |  |
| 15. Совершенствование комбинаций упражнений с гирей. | | 1 |  |
| **Самостоятельная работа №8:**  Атлетическая гимнастика | | 8 |  |
| **Тема 2.9**  Плавание  16 ч. | **Содержание учебного материала** | | 16 |
| 1. Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих упражнений на суше. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных подготовительных, общеразвивающих упражнений на суше. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на груди. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на груди. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники стартовых положений в плавании. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники стартовых положений в плавании. | | 1 |  |
| 1. Освоение техники поворотов: плоский закрытый и открытый. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование техники поворотов: плоский закрытый и открытый. | | 1 |  |
| 1. Проплывание дистанции 50м без учета времени. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: кроль на спине. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов:кроль на спине. | | 1 |  |
| 1. Освоение специальных плавательных упражнений для изучения способов плавания: брасс на груди. | | 1 |  |
| 1. Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения способов: брасс на груди. | | 1 |  |
| 1. Плавание различными стилями. | | 1 |  |
| 1. Проплывание дистанций до 100 м. избранным способом. | | 1 |  |
| 1. Самоконтроль при занятиях плаванием. | | 1 |  |
| **Самостоятельная работа №9:** Плавание | | 8 |  |
| **Тема 2.10**  Ритмическая гимнастика  7 ч. | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1.Освоение техники упражнений воздействующие на весь организм(ходьба, бег, прыжки). | | 1 |
| 2.Закрепление техники упражнений воздействующие на весь организм(ходьба, бег, прыжки). | | 1 |
| 3.Освоение техники упражнений интенсивного, танцевально-бегового характера. | | 1 |
|  | 4.Закрепление техники упражнений интенсивного, танцевально-бегового характера. | | 1 |
|  | 5.Освоение техники упражнений на расслабление. | | 1 |
|  | 6.Закрепление техники упражнений на расслабление. | | 1 |
|  | 7.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. | | 1 |
|  | **Самостоятельная работа №10:** Ритмическая гимнастика | | 4 |
| **Тема 2.11**  Дыхательная гимнастика  7 ч. | **Содержание учебного материала** | | 7 |
| 1. Освоение техники выполнения дыхательных упражнений. | | 1 |
| 2.Совершенствование выполнения дыхательных упражнений. | | 1 |
| 3. Специальные дыхательные упражнения. | | 1 |
| 4.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. | | 1 |
| 5. Игровые упражнения дыхательной гимнастики. | | 1 |
| 6.Освоение техники промежуточных дыхательных упражнений. | | 1 |
|  | 7. Совершенствование техники промежуточных дыхательных упражнений. | | 1 |
|  | **Самостоятельная работа №11:** Дыхательная гимнастика | | 3 |
| **Тема 2.12**  Спортивная аэробика  6 ч. | **Содержание учебного материала** | | **7** |
| 1.Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. | | 1 |
| 2.Составление комбинаций акробатических элементов. | | 1 |
| 3. Освоение комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | 1 |
| 4. Закрепить комбинаций из спортивно-гимнастических элементов. | | 1 |
| 5. Освоить комплекс аэробических упражнений. | | 1 |
| 6. Закрепить комплекс аэробических упражнений. | | 1 |
|  | **Самостоятельная работа №12:** Спортивная аэробика | | 3 |
| **Итоговое занятие (дифференцированный зачет)** | | | 1 |
| **Всего:** | | | **256** |