

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе

_____/Н.А. Хромцева/

« ____ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2021 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) с учетом примерной основной образовательной программы СОО, одобренной ФУМО по общему образованию (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.).

Организация-разработчик: КОГПОАУ «Савальский политехникум»
Разработчик: Дубровин А.А. - преподаватель

Рассмотрено и одобрено П(Ц)К
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин
Протокол № ____ от _____ 2021г.
Председатель П(Ц)К _____ /Л.В.Желонкина/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	40
ПРИЛОЖЕНИЕ	43

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности, общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физической культуры на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными дисциплинами: анатомия, физиология, психология, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачёта в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

личностных:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению(Л1);
- ✓ сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной

- направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков(Л2);
- ✓ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья(Л3);
 - ✓ приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности(Л4);
 - ✓ 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(Л5);
 - ✓ готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры(Л6);
 - ✓ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры(Л7);
 - ✓ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности(Л8);
 - ✓ 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(Л9);
 - ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(Л10);
 - ✓ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью(Л11);
 - ✓ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной(Л12);
 - ✓ готовность к служению Отечеству, его защите(Л13);

метапредметных:

коммуникативных

- ✓ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности(МП1);

познавательных

- ✓ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ. (МП2);

- ✓ 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(МП3);

регулятивных

- ✓ способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике(МП4);
- ✓ формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку(МП5);
- ✓ 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(МП6);

предметных:

- ✓ умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга(П1);
- ✓ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью(П2);
- ✓ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств(П3);
- ✓ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности(П4);
- ✓ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П5).

Личностные результаты реализации программы воспитания

- ✓ ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся

ситуациях.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>Познавательные МП2- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; МП3- 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;</p>	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<p>Регулятивные МП5- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; МП6- 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; МП4- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p>	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<p>Коммуникативные МП1- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и</p>	ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
--	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего объем образовательной нагрузки - 118 часов,
в том числе: во взаимодействии с преподавателем – 118 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
рефераты	
индивидуальный проект	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
<p>Тема I Теоретическая часть</p>	<p>Содержание дисциплины</p> <p>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 к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>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, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм,</p>	8

		<p>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.</p> <p>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. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>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.</p>	
		<p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение реферата «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья».</p>	
<p>Тема 2 Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка</p>		<p>Содержание дисциплины</p> <p>Практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	<p>32 32</p>
		<p>Самостоятельная работа студентов: Выполнение реферата «Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики» Анализ и отработка упражнений</p>	

Тема 3 Гимнастика	Содержание дисциплины		12
		Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, 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.	12
	Самостоятельная работа: Анализ и отработка упражнений		
Тема 4 Спортивные игры	Содержание дисциплины		42
		Практические занятия: Волейбол: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	18
		Баскетбол: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	16
		Футбол: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов: «Техника и тактика игры в волейбол», «Техника и тактика игры в баскетбол». Анализ и отработка упражнений		
Тема 5	Содержание дисциплины		8

Лыжная подготовка	Практические занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	8
	Самостоятельная работа студентов: Анализ и отработка упражнений. Прохождение дистанции на лыжах. Катание на лыжах.	
Тема 6 Виды спорта по выбору	Содержание дисциплины	14
	Практические занятия: Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	14
	Самостоятельная работа студентов: Написание рефератов «Физические качества человека, их воспитание средствами ОФП». Анализ и отработка упражнений.	
Дифференцированный зачёт		2
Всего:		118

2.3. Календарно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания.

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Кол-во часов	Вид занятия	Дидактические материалы	Задания для самостоятельной работы студентов	Виды универсальных учебных действий	Формируемые личностные результаты
1	<p><u>Теоретическое занятие.</u> 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 к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	Полное учебное занятие	Теоретические сведения (осн.ист.-1) преподавателя; Сообщения учащихся.	работа с литературой (осн.ист.-2 интерн.рес.-1-6) выполнить закаливающие мероприятия Задание по теме УМЗ (осн.ист.-1-3 интерн.рес.-1-6)	МП2; МП3; МП6	ЛР 9

2	<p><u>Теоретическое занятие.</u> 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, гидропроцедуры, бани, массаж.</p>	2	Полное учебное занятие	Теоретические сведения (осн.ист.-1) преподавателя; Сообщения учащихся.	работа с литературой (осн.ист.-2 интерн.рес.-1-6) выполнить закаливающие мероприятия Задание по теме УМЗ (осн.ист.-1-3 интерн.рес.-1-6)	МП2; МП3; МП6	ЛР 9
---	---	---	------------------------	--	--	---------------------	------

3	<p><u>Теоретическое занятие.</u> 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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, 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.</p>	2	Полное учебное занятие	Теоретические сведения (осн.ист.-1) преподавателя; Сообщения учащихся.	работа с литературой (осн.ист.-2 интерн.рес.-1-6) выполнить закаливающие мероприятия Задание по теме УМЗ (осн.ист.-1-3 интерн.рес.-1-6)	МП2; МП3; МП6	ЛР 9
---	--	---	------------------------	--	--	---------------------	------

4	<p><u>Теоретическое занятие.</u> 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. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	Полное учебное занятие	Теоретические сведения (осн.ист.-1) преподавателя; Сообщения учащихся.	работа с литературой (осн.ист.-2 интерн.рес.-1-6) выполнить закаливающие мероприятия Задание по теме УМЗ (осн.ист.-1-3 интерн.рес.-1-6)	МП2; МП3; МП6	ЛР 9
5	<p><u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;</p>	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетические упражнения; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(осн.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист.-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

6	<p><u>Легкая атлетика</u> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p>	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетические упражнения; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(осн.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист.-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
7	<p><u>Легкая атлетика</u> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)</p>	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетические упражнения; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(осн.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист.-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	

8	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетическ ие упражнения; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол,баскетб ол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(ос н.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо- источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	
9	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетическ ие упражнения; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол,баскетб ол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(ос н.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо- источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

10	<p><u>Легкая атлетика</u> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной</p>	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетическое упражнение; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(осн.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	
11	<p><u>Легкая атлетика</u> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетическое упражнение; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя(осн.ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн.ист.-1,3 доп.ист-2,3,4 интерн.рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	

12	<u>Легкая атлетика</u> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	Полное учебное занятие	ОРУ. Легкоатлетическое упражнение; беговая дорожка; секундомер; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол) Теоретические сведения преподавателя (осн. ист.-2);	Отработать упражнения на технику бега, развитию скоростных качеств работа с инфо-источниками (осн. ист.-1,3 доп. ист.-2,3,4 интерн. рес.-1-6)	МП1; МП4; МП5	
13	<u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн. ист.-1,3 доп. ист.-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
14	<u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн. ист.-1,3 доп. ист.-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	

15	<u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
16	<u>Баскетбол</u> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	
17	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.- (силовых)	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	

18	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
19	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	
20	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	

21	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
22	<u>Баскетбол</u> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; баскетбольные мячи; баскетбольная площадка	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику владения мячом	МП1; МП4; МП5	
23	<u>Гимнастика</u> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

24	<u>Гимнастика</u> Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
25	<u>Гимнастика</u> Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	
26	<u>Гимнастика</u> 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).	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	

27	<u>Гимнастика</u> 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).	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
28	<u>Гимнастика</u> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводящей и производственной гимнастики.	2	Полное учебное занятие	ОРУ, гимнастические упражнения; гимнастический-конь, козел; маты; мостик; скакалки; обручи	Исследовать литературу по прыжкам (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать комплексы	МП1; МП4; МП5	
29	<u>Лыжная подготовка</u> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; лыжный инвентарь; лыжная трасса; средства ОФП (футбол на снегу, катание на коньках)	Отработать технику передвижения. Прохождение дистанции (осн.ист.-1,3 доп.ист-1-2)	МП1; МП4; МП5	

30	<u>Лыжная подготовка</u> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; лыжный инвентарь; лыжная трасса; средства ОФП (футбол на снегу, катание на коньках)	Отработать технику передвижения. Прохождение дистанции (осн.ист.-1,3 доп.ист-1-2)	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
31	<u>Лыжная подготовка</u> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; лыжный инвентарь; лыжная трасса; средства ОФП (футбол на снегу, катание на коньках)	Отработать технику передвижения. Прохождение дистанции (осн.ист.-1,3 доп.ист-1-2)	МП1; МП4; МП5	

32	<p><u>Лыжная подготовка</u> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; лыжный инвентарь; лыжная трасса; средства ОФП (футбол на снегу, катание на коньках)	Отработать технику передвижения. Прохождение дистанции (осн.ист.-1,3 доп.ист-1-2)	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
33	<p><u>Волейбол</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p>	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

34	<u>Волейбол</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
35	<u>Волейбол</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	
36	<u>Волейбол</u> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	

37	<u>Волейбол</u> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
38	<u>Волейбол</u> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	
39	<u>Волейбол</u> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	

40	<u>Волейбол</u> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
41	<u>Волейбол</u> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	
42	<u>Волейбол</u> . Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-б) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	

43	<u>Волейбол</u> Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	Полное учебное занятие	Упражнения на обучение; учебная или подвижная игра; волейбольные мячи; волейбольная площадка и сетка; средства ОФП	Исследовать литературу (осн.ист.-1,3 доп. ист-3-5 интерн. рес. -1-6) Отработать технику игры в нападении и защите	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
44	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
45	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м;	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	

46	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м;	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
47	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м;	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	
48	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	

49	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
50	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	
51	<u>Легкая атлетика</u> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	Полное учебное занятие	Легкоатлетические упражнения; сектор для прыжка; средства ОФП (бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол)	Исследовать литературу по технике прыжка (осн.ист.-1,3) Отработать упражнения на технику прыжка	МП1; МП4; МП5	
52	<u>Виды спорта по выбору</u> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

53	<p><u>Виды спорта по выбору</u> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
54	<p><u>Виды спорта по выбору</u> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	
55	<p><u>Виды спорта по выбору</u> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий</p>	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	
56	<p><u>Виды спорта по выбору</u> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий</p>	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	

57	<u>Виды спорта по выбору</u> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	
58	<u>Дифференцированный зачет</u> Сдача итогового зачета	2	Полное учебное занятие	Инвентарь и оборудование	Выполнить двигательную	МП1; МП4; МП5	ЛР 9
59 *	<u>Виды спорта по выбору</u> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий	2*	Самостоятельное изучение	Инвентарь и оборудование для прохождения туристического маршрута.	Выполнить двигательную активность средствами туризма	МП1; МП4; МП5	ЛР 9

Содержание профильной составляющей

Для специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

Разделы программы, темы	Профильные дидактические единицы
<p>Теоретическая часть Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций; - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; - методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
<p>Теоретическая часть Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<ul style="list-style-type: none"> - профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; - тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
<p>Практическая часть Учебно-методические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</i> - <i>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i> - <i>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i> - <i>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</i> - <i>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</i> - <i>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</i>
<p>Практическая часть Легкая атлетика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). - Развитие физических качеств (выносливости)
<p>Практическая часть Гимнастика</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики. - 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). - Развитие физических качеств (координации; гибкости; силовых – мышц брюшного пресса; рук; плечевого пояса)
<p>Практическая часть Спортивные игры</p>	<p>Физическая подготовка средствами спортивных игр. Развитие физических качеств (быстроты; ловкости; координации; скоростно-силовых; выносливости)</p>
<p>Практическая часть</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км

Лыжная подготовка	(юноши). - Развитие физических качеств (ловкости, выносливости)
Практическая часть Виды по выбору Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	- <i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</i> - Развитие физических качеств (силовых)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного и тренажёрного зала, оборудованных раздевалками с душевыми кабинами, открытой спортивной площадки для занятий баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем, футбольного поля с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, лыжной базы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Издательство Кнорус, Москва, 2017.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Издательство Кнорус, Москва, 2017.(электронно)

Дополнительные источники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»

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 в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Текущий контроль: тестирование;</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт;</p>
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	
<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные</p>	

<p>критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>Текущий контроль: тестирование;</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт;</p>
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	
<p>Лыжная подготовка Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	
<p>Гимнастика Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на</p>	

<p>внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	
<p>Спортивные игры Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	<p>Текущий контроль: тестирование;</p> <p>Итоговый контроль: дифференцированный зачёт;</p>
<p>Виды спорта по выбору Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>	
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>	
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	1.Теоретическая часть	6	Дискуссия	МП1
2	1.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	2	Презентация рефератов	МП2 МП3
	2.Спортивные игры	4		
	3.Виды спорта по выбору	2		
3	1.Практическая часть: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	12	Спортивные игры	МП4 МП5 МП6
	2.Лыжная подготовка	4		

1. Темы индивидуального проекта:

1. Особенности деятельности тренеров
2. Утомление при физической и умственной работе.
3. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь
4. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам
5. Гиподинамия – что это такое?
6. Основы здорового образа жизни
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность
8. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
9. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий
10. Двигательный режим и его значение.
11. Обзор методов оздоровления.
12. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
13. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
14. Хорошая осанка и здоровье на всю жизнь
15. Факторы, влияющие на развитие физической силы
16. Основы спортивных тренировок
17. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
18. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение
19. Виды массажа
20. Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле

2. Темы рефератов:

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики
3. Техника и тактика игры в волейбол
4. Техника и тактика игры в баскетбол
5. Физические качества человека, их воспитание средствами ОФП