МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер

г. Петропавловск-Камчатский, 2020 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от «25» мая 2020 г. Председатель

Утверждаю Заместитель директора по учебнопроизводственной работе

Molef О.Н. Толоконникова «25» мая 2020 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик:

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

Разработчик:

Беспрозванных Алексей Алексеевич, преподаватель филиала

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

общеобразовательной программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной общеобразовательного профессиональных программы цикла для образовательных организаций, является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных служащих и рабочих по профессии 43.01.02 «Парикмахер».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися

содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения раздела «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знять:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	171
в том числе:	
теоретическое обучение	60
практические работы	111
самостоятельная работа	120
Итоговая аттестация проводится в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс

№ урока	Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная	Объем	Уровень
1	разделов и тем	работа обучающихся	часов	освоения 5
Panyay 1 Tannar	2	3	4	5
	гические сведения о фи			
Ведение. Физиче общекультурной подготовке студе	и профессиональной	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)	1	
Основы здоровог Физическая куль здоровья.	го образа жизни. тура в обеспечении	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.	1	
	и самостоятельных кими упражнениями.	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.	1	
Самоконтроль, е показатели и кри	го основные методы, птерии оценки	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 критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	
Средства физиче	зводственного труда.	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.	1	

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	1	
Итого:	профессиональной деятельности.	6	
Раздел 2 Легкая атлетика.		20	
2.1. Tema:	Содержание учебного материала		
Обучение техники бега на средние и	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств		
короткие дистанции.	Практические занятия		
	1. Бег на 100, 200, 400, 800 м.	2	
	2. Эстафеты бег на 4х100м, 4х200м, 4х400м.	2	
	3. Прыжок в длину с места.	2	
	4. Метание теннисного мяча.	2	
	 Метание гранаты (500-700гр.) 	3	
	6. Бег на дистанцию 3000м.	3	
	7. Финиширование.	1	
	8. Метание теннисного мяча в цель.	1	
	 Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. 	2	
	10. Прыжок в длину с разбега.	2	
	Контрольные занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	2	
Самостоятельная работа. Написание рефератов по предложенным темам.			
Раздел 3 Спортивные игры.		24	
3.1.Тема: Волейбол	Содержание учебного материала	12	
	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств		
	Практические занятия	1	
L	1 •		

1. Верхняя прямая подача 1	
3. Нижняя подача 1 4. Прием мяча снизу после подачи 5. Передача вперед 6. Передача назад 7. Учебная игра 2 8. Прямой, боковой и нападающие удары. 1 9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 12. Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 1. Самостоятельная работа. 1 1. Самостоятельная работа. 2 1. Самостоятельная работа. 3 2. Контрольные тесты 3. Нижняя подача 3 4. Прием мяча снизу после подачи 4 4. Прием мяча снизу после подачи 4 4. Прием мяча снизу после подачи 4 5. Передача вперед 1 6. Передача назад подача 4 6. Передача назад подача 4 7. Учебная подача 4 8. Прием мяча снизу после подачи 5 8. Прием мяча снизу после подачи 7 9. Блокира подача 7 9. Блокира под	
4. Прием мяча снизу после подачи ————————————————————————————————————	
5. Передача вперед 6. Передача назад 7. Учебная игра 2 8. Прямой, боковой и нападающие удары. 1 9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача 5 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
6. Передача назад 2 7. Учебная игра 2 8. Прямой, боковой и нападающие удары. 1 9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача 5 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
7. Учебная игра 2 8. Прямой, боковой и нападающие удары. 1 9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача 5 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
8. Прямой, боковой и нападающие удары. 1 9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Самостоятельная работа. 1 Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 8 Верхняя прямая подача 5 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки. 1 10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Самостоятельная работа. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача 5 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
10. Игра в защите. 1 11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 5 Верхняя прямая подача 4 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
11. Двухсторонняя игра. 2 Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача 4 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Контрольные тесты 1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 8 Верхняя прямая подача 5 Боковая подача 4 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол. 1 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача 4 Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача Прием мяча снизу после подачи	
Верхняя прямая подача 50ковая подача Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Нижняя подача 4 Прием мяча снизу после подачи 4	
Прием мяча снизу после подачи	
·	
Передача назад	
Прямой, боковой нападающие удары.	
Написание рефератов по предложенным темам.	
3.2.Тема: Футбол Содержание учебного материала 12	
1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	
Практические занятия	
1. Ведение мяча.	
¹ . Техника удара по мячу ногой, головой.	
Остановка мяча ногой, грудью.	
2. Удары по воротам.	
Учебная игра.	
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока.	
Удар головой в прыжке.	
Обманные движения.	
4. Обводка соперника.	
Отбор мяча у соперника.	
<u> </u>	

Двухсторопияя игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопия игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопияя игра. Двухсторопия игра.		Взаимодействие игроков.		
Двухсторонняя игра. 2 2 2 2 2 2 2 2 2				
Контрольные занятия 2 Самостоятельная работа. 1. Слача контрольных нормативов по теме футбол. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 8 Ведение мяча. 8 Техника удара по мячу ногой, головой. 4 Остановка мяча ногой, грудью. 4 Ударь по воротам. 4 Удар головой в прыжке. 4 Обманные движения. 4 Обазанные движения. 8 Обазанные движения. 15 Разлел 4. Лыжная подготовка. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. 1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств 1 Практические заивтия 2 1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств 2 Практические заивтия 2 1. Попеременный двухшажный ход 2 2. Попеременный цетырскиважный ход 2 3. Переход с попеременный четырскиважный ход 2 4. Кольковый ход. 2 5. Слуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистапции до 7 км. 3 Контрольные заичтия 2		· · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
Самостоятельная работа. 2 Отработать в секциях и кружках следующие элементы: ————————————————————————————————————				-
Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Ведение мяча. 1 Становка мяча ногой, грудью. 4 Ударя по воротам. 4 Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. 4 Удар головой в прыжке. 4 Обманные движения. 6 Обкояные движения. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. 1 Практические занятия 1 1. Развитие выносимости, скоростно-силовых качеств 2 1. Попеременный четырехшажный ход 2 2. Попеременный четырехшажный ход 2 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Коньковый ход. 2 5. Спуск, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными ходами. 2 Самостоятельная работа. 2 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 4 Совершенствовани			2	
Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Ведение мяча. Ведение мяча. Остановка мяча ногой, грудыю. Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же е полуотскока. Удар головой в прыже. Обманные движения. Обманные движения. Обманные движения. Обводка соперника. Написание рефератов по предолженным темам. Написание рефератов по предолженным темам. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Правитие выносливости, скоростно-силовых качеств Правитические занития 1. Попеременный двухнажный ход 2. Попеременный двухнажный ход 2. Попеременный ходов на одновременные. 2. Попеременный двухнажный ход. 2. Попеременный ходов на одновременные. 2. Порохождение дистанции до 7 км. 3. Контрольные занития 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2. Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухнажного хода. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование попеременных ходов на одновременные. Совершенствование попеременного двухнажного хода. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование попеременных ходов на одновременные. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование попеременных ходов на одновременные. Совершенствование попеременного хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода.		1. Сдача контрольных нормативов по теме футоол.		
Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Отаповка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Удары по воротам. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. 4 1 Удар головой в прыжке. Обводка сопервика. Валиста 4. Лыжная подготовка. 1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств Практические запятия 1. Попеременный двухщажный ход 2. Попеременный четырежшажный ход 2. Попеременный четырежшажный ход 2. Попеременный четырежшажный ход 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2. Кошковый ход 4. Кошковый ход 5. Спуски, подъемы, повороты. 6. Прохождение дистапции до 7 км. Контрольные запятия 1. Прохождение дистапции до 7 км различными ходами. Совершенствование попеременного четырежшажного хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода.	•			
Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удар по легящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар по легящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар головой в прыжке. Обманные движения. Обволка сопервика. Написание рефератов по предложенным темам. Раздал 4. Лыжная подготовка. 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Практические занятия 1. Развитие выпосливости, скоростно-силовых качеств Практические занятия 1. Попеременный лаухшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременных ходов на одновременные. 2. Конковый ход. 2. Спуски, подъемы, повороты. 2. Спуски, подъемы, повороты. 2. Прохождение дистанщии до 7 км. Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными ходами. 2. Самостоятельная работа. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование попеременных одов на одновременные. Совершенствование попеременных ходов на одновременные. Совершенствование попеременнного четырехшажного хода. Совершенствование попеременнных ходов на одновременные. Совершенствование попеременнных ходов на одновременные. Совершенствование попеременных одов на одновременные.		цие элементы:		
Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Удары по воротам. Удары по воротам. Удар по легящему мячу средней частью подьема стопы, то же с полуотскока. Удар головой в прыжке. Обманные движения. Обменные движения. Ипписание рефератов по предолженным темам. Раздел 4. Лыжная подготовка. 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Практические занятия 1. Развитие выпосливости, скоростпо-силовых качеств Практические занятия 1. Попеременный двухшажный ход 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный четырехшажный ход. 2. Попеременный образование попеременных ходов на одповременные. Спуски, подъемы, повороты. 2. Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках спедующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование пописременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подьемыв, поворотов.	1 1			
Удары по воротам. 4 Удар головой в прыжке. 4 Обводка соперника. 4 Написание рефератов по предложенным темам. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. 1. Развитие выпосливости, скоростно-силовых качеств 1 Практические занятия 2 1. Попеременный двухшажный ход 2 2. Попеременный четырехшажный ход. 2 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Кошьковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 2 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. 2 Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 2 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 4 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование потременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование техники спусков, подъсмов, поворотов. 4				
Удар по летящему мячу средней частыю подъема стопы, то же с полуотскока. 4 Удар головой в прыжке. 6 Обманные движения. 6 Раздел 4. Лыжная подготовка. 4.1. Темя: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала 1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств ————————————————————————————————————	. 17			
Удар головой в прыжке. Обманные движения. 6 Обводка соперника. 15 Раздел 4. Лыжная подготовка. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала ————————————————————————————————————				
Обманные движения. Обманные дефератов по предоложенных мемам. Раздел 4. Лыжная подготовка. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала 1. Развитие выпосливости, скоростно-силовых качеств ————————————————————————————————————		одъема стопы, то же с полуотскока.	4	
Обводка соперника. Написание рефератов по предложенных мемам. Раздел 4. Лыжная подготовка. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала ————————————————————————————————————				
Написание рефератов по предложенным темам. Раздел 4. Лыжная подтотовка. 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала 1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств ————————————————————————————————————	1 '			
Раздел 4. Лыжная подготовка. 15 4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала ————————————————————————————————————				
1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств Практические занятия 1. Попеременный двухшажный ход 2 2 1. Попеременный четырехшажный ход. 2 2 2 2 2 1. Попеременный четырехшажный ход. 2 2 2 2 2 2 2 2 2	Написание рефератов по предложенным	темам.		
1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств Практические занятия 1. Попеременный двухшажный ход 2 2. Попеременный четырехшажный ход. 2 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Коньковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.	Раздел 4. Лыжная подготовка.			
Практические занятия 1. Попеременный двухшажный ход. 2 2. Попеременный четырехшажный ход. 2 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Коньковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 2 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 4 Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4	4.1. Тема: Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала]
1. Попеременный двухшажный ход 2 2 1 2 2 2 1 2 2 2		1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств		
2. Попеременный четырехшажный ход. 2 3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Коньковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4		Практические занятия		
3. Переход с попеременных ходов на одновременные. 2 4. Коньковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4	1. Попеременный двухшажный ход]
4. Коньковый ход. 2 5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2 Совершенствование попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4		2. Попеременный четырехшажный ход.	2]
5. Спуски, подъемы, повороты. 2 6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4		3. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2]
6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 2 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4		4. Коньковый ход.	2]
6. Прохождение дистанции до 7 км. 3 Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: 2 Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 4 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 4			2]
Контрольные занятия 1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.			3	1
1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами. 2 Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.]
Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4 Совершенствование попеременного четырехшажного хода. 4 Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. 4 Совершенствование конькового хода. 5 Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов. 6			2	1
Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.	Самостоятельная работа.			
Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.				
Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.				
Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.				
Совершенствование конькового хода. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.			4	
Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов.				
	1	тьемов, поворотов.		

Раздел 5]
Гимнастика с основами акробат			
5.1.Тема: Акробатика.	Содержание учебного материала	10	
	1 Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия		
	1. Кувырок вперед через препятствие высотой 90 см.	1	
	2. Стойка на руках с помощью.	1	
	3. С разбега толчком ног на мостик кувырок вперед на горку матов.	1	
	4. Кувырок назад в стойку на руках.	2	
	5. Стойка на руках.	1	
	6. Переворот боком.	1	
	7. Соединение элементов.	2	
	Контрольные занятия		
	1. Последовательное соединение элементов: И.п основная стойка-кувырок		
	вперед - стойка на руках - упор присев - кувырок назад - равновесие -	1	
	основная стойка.		
Самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках с	следующие элементы:		
руппировка из положения присед, сед, лежа на спине.			
Перекаты вперед, назад.			
Кувырок вперед, назад, соединени	ие кувырков.		
Стойка на голове.			
Написание рефератов по предлож			
Раздел 6 Виды спорта по выбору	y.	10	
6.1.Тема:	Содержание учебного материала	5	
Настольный теннис.	1. Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия		
	1. Выполнение подготовительных упражнений развивающих необходимые	2	
	физические качества.	2	
	2. Выполнение приемов подачи мяча: «подрезка», «топ-спин», «толчок»,		
	«подставка», «накат».	2	
	3. Учебная игра.]	
	1. Контрольные занятия	1	
Самостоятельная работа.			
	Отработать в секциях и кружках следующие элементы:		
Правила самой игры и соревнован			

Отработка различных подач и игры	ы в настольный теннис.		
Написание рефератов по предлож			
6.2.Тема:	Содержание учебного материала	5	
Дзюдо	1. Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия		
	1. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1	
	2. Учебная схватка.	1	
	3. Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
	4. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2	
	1. Контрольные занятия	1	
Самостоятельная работа.			
Отработать в секциях и кружках сл			
•	вкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.		
Овладение приемами самострахови		5	
Правила соревнований дзюдо и сам	мбо.		
Гигиена борца.			
Техника безопасности в ходе едине	•		
Написание рефератов по предлож			
Раздел 7	Содержание учебного материала	3	
Дыхательная гимнастика	1. Повышение основных функциональных систем: дыхательной и		
	сердечнососудистой.		
	Увеличение жизненную емкость легких	-	
	Практические занятия		
	1. Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений,		
	восстановление дыхания после выполненной нагрузки.		
	2. Знакомство с дыхательными упражнениями йогов.	3	
	3. Знакомство с современными методиками дыхательной гимнастики по		
<u></u>	Стрельниковой, Бутейко.		
Самостоятельная работа.			
Отработать самостоятельно:	A DATE THE THE THE THE THE THE THE THE THE T		
<u>*</u>	и выполнении физических упражнений, упражнения для восстановления дыхания после	5	
	выполненной нагрузки. Методики дыхательной гимнастики по Стрельниковой, Бутейко.		
Дыхательные упражнения йогов.			
Написание рефератов по предлож	сенным темам		
Раздел 8	Содержание учебного материала	4	
т издол о	Содержание у пеоного материала		

Участие в соревнованиях.	1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых		
-	качеств.		
	Практические занятия		
	1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам		
	2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике	1	
3 Участие в соревнованиях по дзюдо			
	4 Участие в соревнованиях по настольному теннису		
Самостоятельная работа.		5	
Отработать и усовершенствовать в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта			
Написание рефератов по предложен	ым темам.		
Раздел 9	Содержание учебного материала	4	
Работа на тренажерах	1. Развитие силы.		
	2. Коррекция фигуры, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Практические занятия		
	1. Работа на тренажерах на различные группы мышц.	4	
	2. Работа на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге	. 4	
Самостоятельная работа.			
Отработать в секциях и кружках след	ющие элементы:	5	
Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.			
	горами из резины, гантелях, гирях, штанге.		
Написание рефератов по предложен	ым темам.		
L	Всего часов: 141		

2 курс

№ урока	Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная	Объем	Уровень
	разделов и тем	работа обучающихся	часов	освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теорет	гические сведения о фи	зической культуре.		
Ведение. Физиче	еская культура в	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение		
общекультурной	и профессиональной	обосновывать значение физической культуры для формирования личности		
подготовке студе	ентов СПО.	профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных	1	
		систем физического воспитания.	1	
		Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе		
		«Готов к труду и обороне» (ГТО)		
Основы здорово	го образа жизни.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание		
Физическая кулн	тура в обеспечении	форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия	1	
здоровья.		физическими упражнениями различной направленности с использованием		

	знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание	Ī	
	основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.		
Основы методики самостоятельных	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб,		
занятий физическими упражнениями.	упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,		
запитни физи тескими упражисиними.	функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение	1	
	коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по	1	
	результатам показателей контроля.		
Самоконтроль, его основные методы,	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к		
показатели и критерии оценки	личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической		
помьить и притории одонии	подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в		
	учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные	1	
	критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	-	
	Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного		
	труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.		
Психофизиологические основы	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной		
учебного и производственного труда.	и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные		
Средства физической культуры в	и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными		
регулировании работоспособности.	видами двигательной активности. Применение средств и методов физического	4	
1 7 1 1	воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение	1	
	использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния		
	здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым		
	профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Физическая культура в	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение		
профессиональной деятельности	методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами		
специалиста.	массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование		
	тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние		
	здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.		
	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при		
	физическом и умственном утомлении.	1	
	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и		
	коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных		
	функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при		
	работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней,		
	вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей		
	профессиональной деятельности.		
Итого:		6	

Раздел 2 Легкая атлетика.		10
2.1. Тема:	Содержание учебного материала	
Обучение техники бега на средние и	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	
короткие дистанции.	Практические занятия	
	1. Бег на 100, 200, 400, 800 м.	1
	 Эстафеты бег на 4х100м, 4х200м, 4х400м. 	1
	3. Прыжок в длину с места.	1
	4. Метание теннисного мяча.	1
	5. Метание гранаты (500-700гр.)	1
	6. Бег на дистанцию 3000м.	1
	7. Финиширование.	
	8. Метание теннисного мяча в цель.	
	 Эстафетный бег 4х100м, 4х200м. 	1
	10. Прыжок в длину с разбега.	
	Контрольные занятия	
	1. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	1
Самостоятельная работа. <i>Написание рефератов по предложение</i> Раздел 3 Спортивные игры.	ім темам.	5 8
3.1.Тема: Волейбол	Содержание учебного материала	4
5.1.1 cma. Donenoon	1. Развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств	
	Практические занятия	
	1. Верхняя прямая подача	
	2. Боковая подача	
	3. Нижняя подача	
	4. Прием мяча снизу после подачи	
	5. Передача вперед	
	6. Передача назад	
	7. Учебная игра	1
	8. Прямой, боковой и нападающие удары.	1
	9. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	
	10. Игра в защите.	
	11. Двухсторонняя игра.	1
	Контрольные тесты	
	1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол.	1
	<u> </u>	5

		_		
Отработать в секциях и кружках следующие элементы:				
Верхняя прямая подача				
Боковая подача				
Нижняя подача				
Прием мяча снизу после подачи				
Передача назад				
Прямой, боковой нападающие удары.				
Написание рефератов по предложенны	Написание рефератов по предложенным темам.			
3.2.Тема: Футбол	Co	держание учебного материала	4	
	1.F	азвитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств		
		рактические занятия		
	1	Ведение мяча.		
	1.	Техника удара по мяча ногой, головой.		
		Остановка мяча ногой, грудью.		
	2.	Удары по воротам.	1	
		Учебная игра.		
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока.			
	3.	Удар головой в прыжке.		
		Обманные движения.		
	4.	Обводка соперника.	1	
		Отбор мяча у соперника.		
		Тактика игры в нападении и защите.		
	5.	Взаимодействие игроков.	1	
	٥.	Судейство игр.	1	
		Двухсторонняя игра.		
	Ко	нтрольные занятия		
	1.	Сдача контрольных нормативов по теме футбол.	1	
Самостоятельная работа.	•			
Отработать в секциях и кружках следую	щие	элементы:		
Ведение мяча.				
Техника удара по мячу ногой, головой.				
Остановка мяча ногой, грудью.				
Удары по воротам.			5	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока.			
Удар головой в прыжке.				
Обманные движения.				
Обводка соперника.				

Написание рефератов по предложенны	м темам.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			
4.1. Тема: Техника лыжных ходов. Содержание учебного материала		8	
	1. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств		
	Практические занятия		
	1. Попеременный двухшажный ход	1	
	2. Попеременный четырехшажный ход.	1	
	3. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
	4. Коньковый ход.	1	
	5. Спуски, подъемы, повороты.	1	
	6. Прохождение дистанции до 7 км.	2	
	Контрольные занятия		
	1. Прохождение дистанции до 7 км различными лыжными ходами.	2	
Самостоятельная работа.			
Отработать в секциях и кружках следун			
Совершенствование попеременного дву			
Совершенствование попеременного чет	•	4	
Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.			
Совершенствование конькового хода.			
Совершенствование техники спусков, п			
Написание рефератов по предложенны	м темам.		
Раздел 5		0	
Гимнастика с основами акробатики.	C	9	
5.1.Тема: Акробатика.	Содержание учебного материала		
	1 Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия		
	1. Кувырок вперед через препятствие высотой 90 см.		
	2. Стойка на руках с помощью.		
	3. С разбега толчком ног на мостик кувырок вперед на горку матов.		
	4. Кувырок назад в стойку на руках.	8	
	5. Стойка на руках.6. Переворот боком.		
	6. Переворот ооком. 7. Соединение элементов.		
	Контрольные занятия 1. Последовательное соединение элементов: И.п основная стойка-кувырок		
	1. Последовательное соединение элементов: и.п основная стоика-кувырок вперед - стойка на руках -упор присев-кувырок назад - равновесие - основная	1	
	вперед - стоика на руках -упор присев-кувырок назад - равновесие - основная		

		стойка.		
Самостоятельная работа.				
Отработать в секциях и кружках следун	ощие	элементы:		
Группировка из положения присед, сед, лежа на спине.				
Перекаты вперед, назад.			4	
Кувырок вперед, назад, соединение кув	ыркоі	В.		
Стойка на голове.				
Написание рефератов по предложенны	м те	мам.		
Раздел 6 Виды спорта по выбору.			16	
6.1. Тема:	Co	держание учебного материала	3	
Настольный теннис.	1.	Развитие ловкости, координации, скоростно-силовых качеств.		
	П	рактические занятия		
	1.	Выполнение подготовительных упражнений развивающих необходимые		
		физические качества.		
	2.	Выполнение приемов подачи мяча: «подрезка», «топ-спин», «толчок»,	2	
		«подставка», «накат».		
	3.	Учебная игра.		
	1.	Контрольные занятия	1	
Самостоятельная работа.				
Отработать в секциях и кружках следук	ощие	элементы:		
Правила самой игры и соревнований на	столь	ного тенниса.	4	
Отработка различных подач и игры в на	астолі	ьный теннис.		
Написание рефератов по предложенны	м те	мам.		
6.2. Тема:	Co	держание учебного материала	13	
Дзюдо	1.	Развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия			
	1.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.		
	2.	Учебная схватка.	12	
	3.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	12	
	4.	Самоконтроль при занятиях единоборствами.		
	1.	Контрольные занятия	1	
Самостоятельная работа.				
Отработать в секциях и кружках следующие элементы:				
Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.				
Овладение приемами самостраховки.				
Правила соревнований дзюдо и самбо.				

Тауника баранаанаати в мана атти			
Техника безопасности в ходе един	оборств.		
Написание рефератов по предлож			
Раздел 7 Содержание учебного материала			
Дыхательная гимнастика	1. Повышение основных функциональных систем: дыхательной и		
	сердечнососудистой.		
	Увеличение жизненную емкость легких		
	Практические занятия		
	1. Классические методы дыхания при выполнении физических упражнений,		
	восстановление дыхания после выполненной нагрузки.		
	2. Знакомство с дыхательными упражнениями йогов.	3	
	3. Знакомство с современными методиками дыхательной гимнастики по		
	Стрельниковой, Бутейко.		
	у по Стрельниковой Бутейко		
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож			
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	сенным темам. Содержание учебного материала	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож	сенным темам.	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам		
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике		
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8 Участие в соревнованиях.	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо		
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8 Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа. Отработать и усовершенствовать в	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо 4 Участие в соревнованиях по настольному теннису		
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8 Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа. Отработать и усовершенствовать в Написание рефератов по предлож	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо 4 Участие в соревнованиях по настольному теннису	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8 Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа. Отработать и усовершенствовать в Написание рефератов по предлож Раздел 9	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо 4 Участие в соревнованиях по настольному теннису в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта сенным темам. Содержание учебного материала	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предлож Раздел 8 Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа. Отработать и усовершенствовать в Написание рефератов по предлож	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо 4 Участие в соревнованиях по настольному теннису в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта сенным темам. Содержание учебного материала 1. Развитие силы.	12	
Дыхательные упражнения йогов. Написание рефератов по предложе Раздел 8 Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа. Отработать и усовершенствовать в Написание рефератов по предложе Раздел 9	Содержание учебного материала 1. Развитие силы, ловкости, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств. Практические занятия 1 Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 2 Участие в соревнованиях по легкой атлетике 3 Участие в соревнованиях по дзюдо 4 Участие в соревнованиях по настольному теннису в секциях и кружках элементы выбранного вида спорта сенным темам. Содержание учебного материала	12	

1. Работа на тренажерах на различные группы мышц.		4		
	2.	Работа на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге.	4	
Самостоятельная работа.				
Отработать в секциях и кружках следующие элементы:				
Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.			4	
Упражнения на экспандерах, амортизаторами из резины, гантелях, гирях, штанге.				
Написание рефератов по предложенным темам.				
Всего часов: 171				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕЮНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, шкафы для переодевания, мячи, футбольные, волейбольные, наборы настольного тенниса, бадминтона, гранаты для метания, дартс, обручи, скакалки, гимнастические коврики, утяжелители, гантельный ряд, наборы гирь 16кг, 24кг, 32кг, турник, шведская стенка, резиновые амортизаторы, стэпы, прессдоска, велотренажер, беговая дорожка, фитболы, стойки для приседания, станок для жима лежа, штанга, гимнастические палки, теннисный стол, секундомер, судейский свисток.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586

Дополнительная литература:

- 1. Бутейкис, Н. С. Технология приготовления кондитерских изделий: учебник. -9-е изд., стер. М.: Академия, 2010. 304 с.
- 2. Девисилов, В. А. Охрана труда: учебник / В. А. Девисилов. 4-е изд., перераб. и доп. М.: ФОРУМ, 2009. 496 с.
- 3. Графкина, М. В. Охрана труда и основы экологической безопасности: учеб. пособие. М.: Академия, 2009. 192 с.
- 4. Девясилов, В.А. Охрана труда: учебник. 3-е изд., испр. и доп.- М.: ФОРУМ: ИНФРА М, 2008. 448 с.
- 5. Попов, Ю. П. Охрана труда: учебное пособие / Ю. П. Попов. М.: КНОРУС, 2007. 224 с.
- 6. Справочник специалиста по охране труда. Сборник нормативных документов. М.- 2010. 512 с.
- 7. Девясилов В. А. Охрана труда: учебник. 3-е изд., испр. и доп.- М.: ФОРУМ: ИНФРА М, 2008. 448 с.

Информационные источники:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://windo.edu.ru - свободный доступ к каталогу образовательных интернет- ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-

методической библиотеке для общего и профессионального образования.

- 2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов http://school-collection.edu.ru
- 3. Федеральный центр информационно образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://fcior. edu.ru
 - 4. ЭБС "Юрайт" https://biblio-online.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения		
1	2		
Умения:			
использовать физкультурно-оздоровительнундеятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональны целей	, тесты		
Знания/ понимание:			
	вКонтрольные нормативы, итесты		
-основы здорового образа жизни.	Контрольные нормативы, тесты		

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов набора 2020 года на базе основного общего образования на 2021/2022 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 25 мая 2021 г.

В рабочую программу на 2021/2022 учебный год изменения и дополнения не вносились.

	№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения
				дополнений/изменений
-	-	-	_	-

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов набора 2020, 2022 года на базе основного общего образования на 2022/2023 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 23 мая 2022 г.

В рабочую программу на 2022/2023 учебный год внесены следующие изменения и дополнения.

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для
			внесения
			дополнений/изменений
1	3. Условия	В список литературы внесены	Соблюдение
	реализации	следующие основные источники:	требования ФГОС
	программы	1) Андрюхина Т.В. Физическая	СПО по профессии
	дисциплины	культура: учебник для 10—11	43.01.02 Парикмахер
		классов / Т.В. Андрюхина, Н.В.	$(\pi.7.14)$
		Третьякова Москва: Русское	
		слово, 2020 176 с ISBN 978-5-	
		00092-902-5 URL:	
		https://ibooks.ru/bookshelf/374162/r	
		eading - Текст: электронный.	

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для студентов набора 2022 года на базе основного общего образования на 2023/2024 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, протокол №9 от 26 мая 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год изменения и дополнения не вносились.

№п/п	Раздел	Содержание	Основания для
		дополнений/изменений	внесения
			дополнений/изменений
-	-	-	-