

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Частное профессиональное образовательное учреждение
«Торгово-технологический колледж»

«Утверждаю»

Директор ЧПОУ

«Торгово-технологический колледж»

Т.Т.Авдеева

« ____ » _____ 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУДБ. 06 «Физическая культура»

**общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов
среднего звена 43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Набережные Челны, 2021

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования
Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организатор-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Торгово-технологический колледж» » г Набережные Челны, Республика Татарстан

Составил: Баязитов В.С., преподаватель физической культуры ЧПОУ «Торгово-технологический колледж»

Рассмотрена
на заседании предметно-цикловой
комиссии ЧПОУ «Торгово-
технологический колледж»

_____ А.Р.Тимиргалева
« ____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано
Заместитель директора по учебно-
производственной работе
ЧПОУ «Торгово-технологический колледж»

_____ Р.М. Мутыгуллина
« ____ » _____ 20 ____ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	24
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело в соответствии с ФГОС СПО.

Включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины, структуру и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: входит в базовые общеобразовательные учебные дисциплины общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

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

- личностных:

Л1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. 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;

Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. 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;

Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. 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;

Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л13. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л14. готовность к служению Отечеству, его защите;

- метапредметных:

М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4. 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;

М5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
- теоретические занятия	16
- практические занятия	101
Промежуточная аттестация в форме - зачет, дифференцированный зачет	

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Структура учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем часов
Раздел 1. Введение. Теоретическая часть.	6
Раздел 2. Учебно-методическая часть.	4
Раздел 3. Учебно-тренировочная (практическая) часть.	107
Раздел 3.1. Легкая атлетика	22
Тема 3.1.1. Правила техники безопасности. Освоение специальных беговых упражнений. Старт, стартовый разгон, финиширование. Челночный бег. Игры и эстафеты.	
Тема 3.1.2. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции	
Тема 3.1.3. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции	
Тема 3.1.4. Разучивание техники прыжка в длину с места и с разбега	
Тема 3.1.5. Совершенствование бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Судейство в легкой атлетике	
Тема 3.1.6. Освоение техники прыжковых упражнений и прыжка в высоту	
Тема 3.1.7. Освоение техники спортивной ходьбы и оздоровительного бега	
Тема 3.1.8. Освоение техники метания спортивного снаряда.	
Тема 3.1.9. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	
Раздел 3.2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол и др.)	21
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила техники безопасности. Техника стойки, остановки, поворотов, перемещения, изменение направления движения с мячом и без нее приёма мяча.	
Тема 3.2.3. Техника ведения, ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Правила игры	
Тема 3.2.4. Техника штрафных бросков в кольцо с места, в прыжке и в движении	
Тема 3.2.5. Ведение и передача мяча в движении в командном взаимодействии	
Тема 3.2.6. Баскетбол. Бросок мяча в корзину из-под кольца в прыжке, после ведения или передачи в два шага. Игра по упрощенным правилам 3х3	
Тема 3.2.7. Техничко-тактические взаимодействие индивидуальной и командной игры в нападении и в защите.	
Тема 3.2.8. Учебно тренировочная игра . Судейство в баскетболе	
Тема 3.2.9. Волейбол. Стойка волейболиста, перемещения, передача, подача,	
Тема 3.2.10. Техника верхнего и нижнего приёма и передачи мяча и ндивидуально и в парах. Игра в пионербол. Правила игры.	
Тема 3.2.11. Техника приёма и передачи мяча снизу и сверху через сетку. Техника подач через сетку. Игра по упрощённым правилам	
Тема 3.2.12. Техника блокирования и нападающего удара	
Тема 3.2.13. Техничко-тактические взаимодействие индивидуальной и командной игры в нападении и в защите. Учебная игра. Судейство	
Тема 3.2.14. Футбол (мини-футбол). Правила техники безопасности. Стойки, перемещения. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу разными частями стопы.	
Тема 3.2.15. Техника выполнения упражнений с остановкой мяча, с отбором, с остановкой мяча ногой, туловищем, головой. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат». Правила игры.	
Тема 3.2.16. Техника игры вратаря. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	
Тема 3.2.17. Техничко-тактические взаимодействие индивидуальной и командной игры в нападении и в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство	

Раздел 3.3. Гимнастика, атлетическая гимнастика, ОФП.	22
Тема 3.3.1. Правила техники безопасности. Построения, перестроения. Основные понятия строя. Разучивание комплекса утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений (ОРУ).	
Тема 3.3.2. Техника выполнения упражнений на блочных тренажерах	
Тема 3.3.3. Акробатические упражнения, разучивание комбинаций вольных упражнений. Основные исходные положения рук, стоек, упоров, выпадов, сидя.	
Тема 3.3.4. Дыхательная гимнастика. Комбинация вольных упражнений с элементами акробатических упражнений. Страховка и самостраховка.	
Тема 3.3.5. Техника выполнения упражнений на спортивных снарядах (брусья, перекладина, прыжок через гимн. козла). Гимнастическая терминология.	
Тема 3.3.6. Совершенствование техники акробатических упражнений	
Тема 3.3.7. Силовые упражнения со свободными отягощениями (гантелями, набивными мечами, резиновым жгутом, гирями, штангой).	
Тема 3.3.8. Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики (шейпинг, стретчинг, ушу и др.	
Тема 3.3.9. Атлетическая гимнастика спортивной и оздоровительной направленностью.	
Тема 3.3.10. Общая физическая подготовка (ОФП). Методы круговой тренировки для развития основных мышечных групп рук, туловища и ног.	
Раздел 3.4. Лыжная подготовка	14
Тема 3.4.1. Правила техники безопасности. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов	
Тема 3.4.2. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов	
Тема 3.4.3. Техника перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные и наоборот	
Тема 3.4.4. Совершенствование техники бесшажных лыжных ходов	
Тема 3.4.5. Техника выполнения конькового хода и их разновидностей.	
Тема 3.4.6. Техника выполнения подъемов и спусков с разными способами.	
Тема 3.4.7. Прохождение дистанции свободным стилем Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	
Раздел 3.5. Настольный теннис	18
Тема 3.5.1. . Правила техники безопасности. Способы хвата ракетки. Стойки. Перемещения. Общеразвивающие и специальные упражнения теннисиста.	
Тема 3.5.2. Набивание мяча. Разнообразные упражнения ракеткой и с мячом.	
Тема 3.5.3. Плоская подача слева, справа на тренажере «колесо». Перекидка мяча слева, справа треугольником, по прямой и диагонали восьмеркой. Правила игры.	
Тема 3.5.4. Подрезка мяча слева, справа. Учебная игра 1х1	
Тема 3.5.5. Подача с нижним вращением. Перекидка мяча по всему столу без системы.	
Тема 3.5.6. Накаты справа, слева, по диагонали. Учебная игра 1х1	
Тема 3.5.7. Отработка накатов слева, справа на тренажере «Робо-понг»	
Тема 3.5.8. Парная игра 2х2. Правила игры и судейство.	
Тема 3.5.9. Техника «топ-спин справа». Учебная игра 1х1	
Тема 3.5.10. Техничко-тактические действие индивидуальной и командной. Учебно-тренировочная игра. Судейство	
Тема 3.5.11. Совершенствование техники игры с применением изученных подач, подрезков, накатов.	
Раздел 3.6. Плавание	10
Тема 3.6.1. Плавание. Правила техники безопасности. Подготовительные упражнения	

на суше и на воде «поплавок», «скольжение», «торпедо».	
Тема 3.6.2.Техника плавания способом «кроль на груди». Старт, повороты	
Тема 3.6.3.Техника плавания способом «кроль на спине». Старт, повороты	
Тема 3.6.4.Техника плавания способом «брасс» Старт, повороты	
Тема 3.6.5.Техника выполнения старта, поворота при различных способах плавания.	
Тема 3.6.6.Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. или проплыть отрезков 25м по 4–6 раз.	
Зачёт, дифференцированный зачет	

1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06

1.2. физическая культура I курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Результат обучения по темам/разделам	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Введение. Теоретическая часть.	2	Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	<i>1</i>
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, техника безопасности на уроках физической культурой.	Содержание учебного материала. Представление о физкультуре, цели и задачи физ. воспитания. Инструктаж ТБ,ОТ и ПДД,	1		
	Физическая культура в обеспечении здоровья человека. Комплекс утренней физической зарядки.	1		
Тема 1.2 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся	1		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата Физические упражнения для коррекции зрения	1		
Раздел 2.	Учебно-методическая часть.	2		<i>1</i>
Тема 2.1. Использование методов самоконтроля	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1		
Тема 2.2. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Определение здоровья по тесту Купера.	1		
Раздел 3.	Учебно-тренировочная часть. Легкая атлетика	22	Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала			
	Техника выполнения специальных беговых упражнений легкоатлетов	2		<i>2</i>
	Практические занятия: Правила техники безопасности. Медленный бег с чередованием ходьбы 2-3 км. по пересеченной местности. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые и подводящие упражнения легкоатлетов. Низкий старт Стартовый разгон Бег с ускорениями Ускорения 3-4 раз х до 50м. ОФП			

Тема 3.2.	Содержание учебного материала			
	Техника бега на короткие дистанции	2		2
	Практические занятия: Медленный бег 3 км по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег с низкого старта 100 метров. Развитие скоростных качеств Бег с ускорениями 3-5раз x30м ОФП			
Тема 3.3	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции Разминочный бег до 1 км. ОРУ, СБУ Бег 100 метров на результат ОФП	1		
	Контрольные тест: Бег 100 метров на результат	1		
Тема 3.4	Содержание учебного материала			
	Обучение технике бега на средние дистанции	2		2
	Практические занятия Обучение технике бега на средние дистанции. Кросс 2 км. Высокий старт, специальные и подводящие упражнения легкоатлетов ОРУ. СБУ. Ускорения 4-6 раз по 200м. Заминка 500 м. ОФП			
Тема 3.5.	Содержание учебного материала			
	Совершенствование технике бега на средние дистанции	2		2
	Практические занятия: Совершенствование технике бега на средние дистанции. Кросс 2 км Совершенствование технике высокого старта, стартовый разбег, бег по виражу. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ).ОФП			
Тема 3.6	Содержание учебного материала			
	Кроссовая подготовка	2		2
	Практические занятия:	1		

	Разминка 1 км. ОРУ. СБУ. Кросс 2000 метров (дев.) на результат. Кросс 3000 метров (юн.) на результат. ОФП			
	Контрольные нормативы: Кросс 2000 метров (дев.) на результат. Кросс 3000 метров (юн.) на результат	1		
Тема 3.7.	Содержание учебного материала			
	Освоение техники прыжка в длину «согнув ноги»	2		2
	Практические занятия: Медленный бег 3 км по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий Освоение техники прыжка в длину «согнув ноги», особенности разбега, определение его длины; Общеразвивающие упражнения (ОРУ). ОФП			
Тема 3.8	Содержание учебного материала			
	Совершенствование технике прыжка в длину «согнув ноги»	2		2
	Практические занятия: Совершенствование технике прыжка в длину «согнув ноги», особенности разбега, определение его длины; (специальные упражнения для овладения техникой) Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Медленный бег 3 минуты; ОФП	1		
	Контрольный тест: Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
Тема 3.9.	Содержание учебного материала			
	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2		2
	Практические занятия: Медленный бег 3 км по пересеченной местности. общеразвивающие упражнения (ОРУ). Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», подводящие упражнения для прыжков в высоту, специальные упражнения, прыжки на малой высоте. ОФП			
Тема 3.1.0	Содержание учебного материала			

	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	2		2
	Практические занятия: Комплексы упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках Медленный бег 2-3 км по пересеченной местности. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту, прыжки на малой высоте, ОФП			
Тема 3.1.1	Содержание учебного материала			
	Освоение техники метания спортивного снаряда	2		2
	Практические занятия: Медленный бег 3 км по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные упражнения (СУ). Освоение техники метания спортивного снаряда. ОФП			
Раздел 4.	Гимнастика.		Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала			
	Гимнастика. Акробатические упражнения	22		2
	Практические занятия: Правила техники безопасности. Понятия строя. Построения и перестроения. Основные принципы составления комплекса утренней гимнастики. Игры и эстафеты для развития подвижности, ловкости и координации. Общая физическая подготовка (ОФП).	2		
Тема 4.2.	Содержание учебного материала			
	Атлетическая гимнастика	2		2
	Практические занятия: Техника и основные принципы выполнения упражнений на блочных тренажерах. ОФП			
Тема 4.3.	Содержание учебного материала			
	Акробатические упражнения, упражнения на снарядах	2		2

	<p>Практические занятия: Группировки из положения в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировке вперед, назад. Кувырки вперед, назад. Равновесия. Мост из положения лежа на спине и стоя. Стойка на лопатках, на голове. Страховка и самостраховка. Основные исходные положения рук, стоек, упоров, выпадов, сидя. ОФП</p>			
Тема 4.4.	Содержание учебного материала			
	Дыхательная гимнастика.	2		2
	<p>Практические занятия: Дыхательная гимнастика (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, метод Бутейко и др.). Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Совершенствование комбинаций вольных упражнений с элементами акробатики. ОФП</p> <p>Контрольные тесты: Комбинаций вольных упражнений с элементами акробатики.</p>	1		
Тема 4.5.	Содержание учебного материала			
	Упражнения на снарядах	2		2
	<p>Практические занятия: <u>Юноши.</u> Брусья: Размахивание в упоре на руках, махом вперед сед ноги врозь, махом назад стока на плечах, опускание в упор на руках, махом вперед, махом назад соскок прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре. Перекладина. Подтягивание в висе. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Поднимание и опускание прямых ног до касания грифа перекладины. <u>Девушки.</u> Разновысокие брусья. Толчком ног вис на верхней жерди, махом назад махом вперед вис присев на нижней жерди и толчком ног в висе переход вис сидя на нижней жерди, сед углом, поворотом вправо сед на левом бедре, хват левой рукой верхнюю жердь, левая в сторону, махом назад соскок прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине: в висе лежа. Поднимание и опускание прямых или согнутых ног до касания грифа перекладины. Общая физическая подготовка</p>			
Тема 4.6.	Содержание учебного материала			
	Гимнастика. Упражнения на снарядах	2		2
	<p>Практические занятия: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях, и на перекладине. Подъем переворот в упор; силовой тест — подтягивание на</p>	1		

	низкой перекладине (количество раз); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; Общая физическая подготовка			
	Контрольные тесты: силовой тест юноши - подтягивание на перекладине (количество раз) девушки - подтягивание на низкой перекладине (количество раз))	1		
Тема 4.7	Содержание учебного материала			
	Упражнения на снарядах	2		2
	Практические занятия: Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях, на перекладине. Общая физическая подготовка	1		
	Контрольные тесты: - комбинация упражнений на спортивных снарядах; - отжимание из положения упора лежа (количество раз); - тест на гибкость.	1		
Тема 4.8	Нетрадиционные виды гимнастики	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Ознакомление с нетрадиционными видами гимнастики (шейпинг, стретчинг, ушу и др. Принципы, методы и рекомендации, составления и проведения комплексов упражнений).			
Тема 4.9	Атлетическая гимнастика спортивной (бодибильдинг) и оздоровительной направленностью	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Основные методы воспитания силы: повторных и максимальных усилий. Упражнения с внешним сопротивлением, с отягощениями. Статические и упражнения в самосопротивлении. Регулирование нагрузки.	1		
	Контрольные тесты: Юноши: поднятие гири (16кг.)	1		
Тема 4.10	Силовые упражнения со свободными отягощениями (штангой, гирями, гантелями, набивными мечами, резиновым экспандером и жгутом).			2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: Принципы подбора и проведения упражнения с штангой, гирями, гантелями, набивными мечами, резиновым экспандером и жгутом...).	2		

Тема 4.11	Общая физическая подготовка (ОФП). Методы круговой тренировки. для развития основных мышечных групп рук, туловища и ног.			2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: ОФП. Принципы подбора упражнения методом круговой тренировки. Методы круговой тренировки. для развития основных мышечных групп рук, туловища и ног. Мышечная система человека.	2		
Раздел 5.	Плавание	10	Л1-Л14, М1-	
Тема 5.1	Кроль на груди	2	М6, П1-П5	2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>Правила техники безопасности. ОРУ на суше. Подготовительные упражнения на суше и на воде «поплавок», «скольжение», «торпедо». Освоение техники плавания «кроль на груди»: плавание с помощью одних ног; плавание с помощью одних рук. Положение тела, движения ногами, руками, координация движений и дыхание.</i>			
Тема 5.2	Кроль на груди.	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>Совершенствование техники плавания «кроль на груди». Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. или проплыть отрезков 25м по 3–5 раз. Старт, повороты при «кроле на груди».</i>			
Тема 5.3	Кроль на спине	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>ОРУ на суше. Освоение техники плавания «кроль на спине»: плавание с помощью одних ног руки вытянуты вперед; плавание с помощью одних рук с резиновым кругом, зажатым между ног; плавание с доской. Положение тела, движения ногами, руками, координация движений и дыхание.</i>			
Тема 5.4	Кроль на спине			2
	Практические занятия: <i>Совершенствование техники плавания «кроль на спине». Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. или проплыть отрезков 25м по 3–5 раз. Старт, повороты при «кроле на спине».</i>			
Тема 5.5	Брасс	2		2

	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>Освоение техники плавания «басс». Положение тела, движения ногами, руками, координация движений и дыхание. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 500 м. или проплыть отрезков 25м по 3–5 раз.</i>			
	Брасс	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>Совершенствование техники плавания «басс», Старт, повороты при «басс».</i>			
Тема 5.6.	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники плавания «басс» Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине»	2		2
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия: <i>Совершенствование техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «басс»</i>	1		
	Контрольные нормативы: Юноши: плавание 50 м (мин, с или без учета времени) Девушки: плавание 50 м (мин, с или без учета времени)	1		
Раздел 6.	Лыжная подготовка	14	Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала			
	Техники попеременных лыжных ходов	2		2
	Практические занятия: Правила техники безопасности. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Имитация попеременного двухшажного хода без лыж и лыжных палок. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов Попеременный двухшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции. Развитие координации движения рук с лыжными палками и ног с лыжами.			
Тема 6.2	Содержание учебного материала			
	Техники одновременных лыжных ходов			2
	Практические занятия: Имитация одновременного и двухшажного хода без лыж и лыжных палок. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов Одновременный одношажный и двухшажный ход, развитие общей выносливости, прохождение дистанции с пологим уклоном.	2		
Тема 6.3	Содержание учебного материала			
	Техники бесшажных лыжных ходов			2

	Практические занятия: Имитация безшажного хода без лыж и лыжных палок. Одновременный безшажный лыжный ход. Эстафеты. Развитие общей выносливости, прохождение дистанции с преодолением неровностей, пологих, длинных спусков и подъемов.	2		
Тема 6.4.	Содержание учебного материала			
	Техника перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные и наоборот			2
Тема 6.5	Практические занятия: Имитация хода техника перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные и наоборот без лыж и лыжных палок. Освоение техники перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные и наоборот	4		
	Содержание учебного материала			
Тема 6.6	Техника выполнения конькового хода			2
	Практические занятия: Имитация техники выполнения конькового хода без лыж и лыжных палок. Освоение техники выполнения конькового хода. Развитие общей выносливости, прохождение дистанции 3-5 км. коньковым ходом с прохождением небольших подъемов	3		
	Содержание учебного материала			
Тема 6.7	Техника выполнения подъемов и спусков			2
	Практические занятия: Техника выполнения подъемов и спусков с разными способами при разных склонах. Положение тела, ног, лыжных палок при выполнении подъемов и спусков. Техника выполнения правильного падения на лыжах.			
Тема 6.7	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижениям лыжных ходов.			
	Практические занятия: Прохождение дистанции свободным стилем. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.			
	Контрольные нормативы:			
	Юноши: Прохождение дистанции 5 км. (мин. сек.); Девушки: Прохождение дистанции 3 км. (мин. сек.).			
Раздел 7	Спортивные игры	21	Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	
Тема 7.1.	Содержание учебного материала			
	Баскетбол. Техника ловля и передача мяча. Передвижение по площадке	7		2

	Практические занятия: Правила техники безопасности. Техника стойки, остановки, поворотов, перемещения по площадке, изменение направления движения. Передвижение: приставным шагом, левым, правым боком, спиной, повороты на опорной ноге. Техника ведения, ловля и передача мяча на месте. Игры, эстафеты с мячом. ОФП	2		
Тема 7.2.	Содержание учебного материала			
	Баскетбол. Ведение мяча	2		2
Тема 7.3.	Практические занятия: Техника ведения мяча одной (левой, правой), с изменением направления. остановки, ловля и передача мяча на месте и в прыжке. Штрафные броски. Правила игры. Упрощенная игра.			
	Содержание учебного материала			
Тема 7.4.	Баскетбол Штрафных броски, Ведение, бросок мяча в кольцо в 2-шага.	2		2
	Практические занятия: Техника ловля и передача мяча в парах в движении. Техника выполнения штрафных бросков (одной, двумя руками) в кольцо с места, в прыжке и в 2-шага после ведения. Игра по упрощенным правилам 3х3. Судейство.	1		
	Контрольные тесты: - передача и ловля мяча на месте и в движении на технику; - штрафные броски из 5 бросков: $\frac{3}{5} \frac{2}{4} \frac{1}{3}$ оценка 5 4 3			
Тема 7.5.	Содержание учебного материала			
	Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении и в защите	1		2
Тема 7.5.	Практические занятия: Совершенствование приема и передача мяча от груди; над головой, правой и левой от плеча, сверху, сбоку, снизу. Повторение ведение и броски мяча в кольцо с различных расстояний. Индивидуальны, групповые и командные действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра.			
	Контрольные тесты: - оценить умения использовать навыков применения технических приемов владения мячом, перемещения, вырывания и выбивания мяча; - знание и применение основных правил игры в баскетбол.			
Тема 7.5.	Содержание учебного материала			
	Волейбол. Техника верхний и нижний приемы мяча	2		2
	Практические занятия Правила техники безопасности. Специальные ОРУ с мячом. Техника стойки,	1		

	перемещения по площадке, Передвижение: приставным шагом, левым, правым боком, спиной. Выполнение приема мяча сверху, снизу индивидуально и в парах. Игра «перестрелки», «пионербол». ОФП			
	Контрольные нормативы: верхний и нижний приемы мяча	1		
Тема 7.6.	Содержание учебного материала			
	Волейбол. Совершенствование техники верхний и нижний приема мяча. Подачи	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками индивидуально и в парах через сетку. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, падением вперед с последующим скольжением на груди и живота Верхняя, нижняя прямая подача, боковая прямая подача. Учебная игра. Правила игры. ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся: Подачи. Общая физическая подготовка	1		
Тема 7.7	Содержание учебного материала			
	Волейбол. Техника нападающего удара. Блокирование	2		2
	Практические занятия: ОРУ с мячами, прыжки для развития силы мышц ног. Освоение техники прямого нападающего удар, одиночного блокирования. Учебная игра.6х6. ОФП			
Тема 7.8	Содержание учебного материала			
	Волейбол. Техничко-тактические действия в нападении и в защите Практические занятия: Индивидуальны, командные действия в нападении и в защите. Двухсторонняя игра. Судейство.	1		2
	Контрольные тесты: - прием и передача мяча сверху и снизу; - подачи из 5: <u>3 2 1</u> оценка 5 4 3 - оценить умения использовать навыков применения технических приемов сверху, снизу, перемещения, нападения, блокирования; - знание и применение основных правил игры в волейбол.			
Тема 7.9	Содержание учебного материала			
	Футбол (мини-футбол). Техника стоек, передвижения, остановок и	2		2

	поворотов			
	Практические занятия: ОРУ. Специальные беговые упражнения футболистов. Техника выполнения упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу разными частями стопы в парах, в тройках. Обманные движения (финты). Игры, эстафеты с мячом. ОФП			
Тема 7.10	Содержание учебного материала			
	Футбол (мини-футбол). Техника ударов по мячу, головой.	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Техника выполнения упражнений с остановкой мяча с ногой, туловищем, головой, с отбором. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Игра «квадрат». Правила игры. ОФП	1		
	Контрольный тест: - ведение по стойкам, остановка и удар по мячу в ворота.	1		
Тема 7.11	Содержание учебного материала			
	Футбол (мини-футбол). Техничко-тактические действия в нападении и в защите	2		2
	Практические занятия: Индивидуальные, командные действия в нападении и в защите Техника игры вратаря. Удары по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров 3x3, 4x4, 5x5. Судейство.			
	Контрольные тесты: - удары по воротам из 5: <u>3 2 1</u> оценка 5 4 3 - знание и применение основных правил игры в мини-футбол.			
Раздел 8.	Настольный теннис	18	Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	
Тема 8.1.	Содержание учебного материала			
	Техника стоек, хвата ракетки.	2		2
	Практические занятия: Правила техники безопасности. Краткая история развития настольного тенниса среди молодежи. Подбор инвентаря . ОРУ. Способы хвата ракетки. Стойки. Перемещения. Общеразвивающие и специальные упражнения теннисиста. ОФП			
Тема 8.2.	Содержание учебного материала			
	«Жонглирование» мячом с ракеткой.	2		2
	Практические занятия: Специальные упражнения теннисиста. Набивание мяча. Разнообразные упражнения ракеткой и с мячом. ОФП			

Тема 8.3	Содержание учебного материала			
	Подачи, перекидка мяча.	2		2
	Практические занятия: Плоская подача слева, справа. на тренажере «колесо». Перекидка мяча слева, справа треугольником, по прямой и диагонали восьмеркой. Правила игры.	1		
	Контрольный тест: - набивание мяча с ракеткой из 50: <u>50 35 20</u> оценка 5 4 3	1		
Тема 8.4	Содержание учебного материала			
	Подрезки	2		2
	Практические занятия ОРУ. Специальные упражнения теннисиста. Подрезка мяча слева, справа. То же самое на тренажере «колесо». Учебная игра 1x1. ОФП			
Тема 8.5.	Содержание учебного материала			
	Подачи с вращением.	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Упражнения для развития подвижности кистей рук. подача с нижним вращением. Правила подачи. Перекидка мяча по всему столу без системы. ОФП			
Тема 8.6	Содержание учебного материала			
	Накаты	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Упражнения с мячами для игры в большой теннис. Имитация движения при выполнении накатов. Накаты справа, слева, по диагонали. Учебная игра 1x1ОФП	1		
	Контрольные нормативы: Контрольный тест: - подачи через сетку из 5: <u>5 4 3</u> оценка 5 4 3	1		
Тема 8.7.	Содержание учебного материала			
	Накаты.	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Прыжки со скакалкой. Отработка накатов слева, справа на тренажере «Робо-понг». ОФП			
Тема 8.8	Содержание учебного материала			
	Правила игры.	2		2
	Практические занятия:	1		

	ОРУ и специальные упражнения. Совершенствование техники стоек, перемещения за теннисным столом, подачи, подрезки, накаты. Парная игра 2x2. Правила игры и судейство. ОФП			
	Контрольный тест: - перекидка мяча через сетку из 30:: 30 20 10 оценка 5 4 3	1		
Тема 8.9.	Содержание учебного материала			
	Техника «топ-спин справа».	2		2
	Практические занятия: ОРУ с набивными мячами (3кг). Техника «топ-спин справа». Имитация движения при выполнении «топ-спин справа». Учебная игра 1x1. ОФП			
Тема 8.10.	Содержание учебного материала			
	Технико - тактические действие в нападении и в защите.	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Освоение технико-тактических действий в нападении и в защите. Учебно- тренировочная игра. Судейство			
Тема 8.11.	Содержание учебного материала			
	Парная игра	2		2
	Практические занятия: ОРУ. Совершенствование техники игры с применением изученных подач, подрезки, накатов. Освоение технико-тактических действий индивидуальной и парной игре.			
	Контрольный тест: - оценка учебной игры, знание основных правил и судейства в настольном теннисе.			
<i>Дифференцированный зачет</i>		1		
Всего:		117		

2.2. Уровни освоения учебного материала:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; спортивного стадиона;

Оборудование спортивного зала и спортивного стадиона:

спортивное оборудование: баскетбольные щиты, футбольные ворота, параллельные брусья, перекладина, гимнастические скамейки, спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), гимнастические маты, секундомер, свисток

Раздел из программы по дисциплине	Материально-техническое обеспечение
Легкая атлетика	секундомер; рулетка; стойки для прыжка в высоту; прыжковая яма; стадион.
Гимнастика	гимнастические маты, скамейки; перекладина; параллельные брусья; тренажерный зал.
Баскетбол	игровая площадка; баскетбольные мячи; свисток.
Волейбол	игровая площадка;; волейбольная сетка; мячи; свисток.
Лыжный подготовка	лыжная база; лыжи.(аренда)
Плавание	бассейн (аренда)
Настольный теннис	мини - спортивный зал

3.2. Информационное обеспечение обучения

А) Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/180800>

2. Лялин М.Н., Федоров Д.М. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке студентов в учеб.заведениях СПО и ВПО.- Набережные Челны: НГТТИ,2017 .-30 с.

3. Теория и история физической культуры (СПО) + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. — Москва: КноРус, 2018. — 448 с. — ISBN 978-5-406-06391-0.

4. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05218-1.

5. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-06281-4 .

Б) Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

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

В) Интернет-источники: www.wikipedia.com

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, точек рубежного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, выполнение зачетных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
	Текущий	Рубежный
Раздел 1. Введение. Теоретическая часть.		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Раздел 2. Учебно- методическая часть.	
Раздел 3. Учебно- тренировочная часть. Легкая атлетика		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Контрольные тесты: Бег 100 метров на результат; кросс 2000 метров (дев.) на результат. Кросс 3000 метров (юн.) на результат; зачет по прыжкам в длину «согнув ноги»	Сдача контрольных тестов
Раздел 4. Гимнастика		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Контрольные тесты: поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз); приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге); силовой тест юноши— подтягивание на низкой перекладине из положения лежа в висе.(количество раз); девушки. – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз); силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	Сдача контрольных тестов
Раздел 5. Плавание		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Контрольные тесты: плавание 50 м. (мин, сек. или без учета времени)-кроль плавание 50 м. (мин, сек. или без учета времени)-брасс	Сдача контрольных тестов
Раздел 6. Лыжная подготовка		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Контрольные тесты: Бег на лыжах 3000 и 5000 метров на результат.	Сдача контрольных тестов
Раздел 7. Спортивные игры		
Л1-Л14, М1-М6, П1-П5	Контрольные тесты: (баскетбол): - передача и ловля мяча на месте и в движении на	Сдача контрольных тестов

	<p>технику;</p> <ul style="list-style-type: none"> - штрафные броски из 5 бросков: <u>3 2 1</u> оценка 5 4 3 - умение использовать навыков применения технических приемов владения мячом, перемещения, бросков, вырывания и выбивания мяча; - знание и применение основных правил игры в баскетбол. <p>Контрольные тесты: (волейбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> прием и передача мяча сверху и снизу; - подачи из 5: <u>3 2 1</u> оценка 5 4 3 - умение использовать навыков применения технических приемов сверху, снизу, перемещения, нападения, блокирования; <p>Контрольные тесты: (футбол (мини-футбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение по стойкам, остановка и удар по мячу в ворота; - удары по воротами из 5: <u>3 2 1</u> оценка 5 4 3 	
Раздел 8. Настольный теннис		
<p>Л1-Л14, М1-М6, П1-П5</p>	<p>Контрольные тесты: (настольный теннис):</p> <ul style="list-style-type: none"> - набивание мяча с ракеткой из 50: <u>50 35 20</u> оценка 5 4 3 - подачи через сетку из 5: <u>5 4 3</u> оценка 5 4 3 - перекидка мяча через сетку из 30:: <u>30 20 10</u> оценка 5 4 3 	<p>Сдача контрольных тестов</p>