**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура» (базовый уровень)**

**43.02.16 Туризм и гостеприимство**

**2024г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| **2.** | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
| **3.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |
|  | | |
| **4.** | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ   
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «**Физическая культура**» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.16 **Туризм и гостеприимство,** формируется из обязательной предметной области ФГОС СОО «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и изучается на базовом уровне

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета:**

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности в организации активного отдыха.

В данной программе цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты для базового уровня изучении в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения учебного предмета | | |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| ОК 01. | В области трудового воспитания:  -готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбия;  -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  -интерес к различным сферам профессиональной деятельности;  -готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; | Познавательные универсальные учебные действия:  а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях,  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем ;  б) базовые исследовательские действия:  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания, в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 04. | Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределенииюВ области гражданского воспитания:  - готовность вести совместную деятельность,  - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; | Познавательные универсальные учебные действия:  умения совместной деятельности:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы на уроках и во внеурочной деятельности по предмету;  - координировать и выполнять работу в условиях реального виртуального и комбинированного взаимодействия  - оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.  Регулятивные универсальные учебные действия: принятие себя и других:  - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;  - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности  - признавать свое право и право других на ошибку;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  -владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ОК 08. | Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.  В области физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:  -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью, в том числе с соответствующей оценкой поведения и поступков литературных героев; | Овладение универсальными регулятивными учебными действиями  - самоорганизация:  -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  -давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтении;  - делать осознанный выбор , аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. | - Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |

***Планируемые личностные результаты освоения программы с учетом программы воспитания***

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

**Школьная программа Туризм и гостеприимство 2024**

**1 семестр 6 ч (лекция) + 26 ч ( + 2 зачет)**

**1 семестр 36 ч ( + 2 д/зачет)**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | 72 |
| **в т.ч.** |  |
| **1.Основное содержание** | 56 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия |  |
| **2. Профессионально-ориентированное содержание:** | 12 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 8 |
| **Промежуточная аттестация**  **(зачеты и дифференцированный зачет)** | 4 |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета 43.02.16 Туризи и гостеприимство (2024-2025 уч.г.)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль** | | **Объем часов** | **Коды формируемых компетенций** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| ***1 курс, 1 семестр*** | | | | |
| **Раздел 1.**  **Физическая культура как часть культуры общества и человека** |  | |  |  |
| **Основное содержание** |  | |  |  |
| **Тема 1.1.**  **Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **1** | **Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.  Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.  Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.  Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.  Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.  Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*)  Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.  Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | **2** |  |
| **Тема 1.2.**  **Профессионально - прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **2** | **Профессионально- прикладная физическая подготовка**  Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.  **Цель профессионально-ориентированной физической культуры** — формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.  **Задачи**:  определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности;  определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.  **Содержательное наполнение** профессионально-ориентированной физической культуры включает изучение:  зон риска физического здоровья в профессиональной деятельности;  рациональной организации труда, факторов сохранения и укрепления здоровья, профилактики переутомления;  составления профессиограммы и определения принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда;  подбора физических упражнений для проведения производственной гимнастики;  определения индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.  Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств  Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП). Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Определение понятия ППФП (ППФП – направление системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям профессиональной деятельности), ее цель и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация и формы ППФП в СПО (средства физической культуры, спорта и туризма для освоения будущей специальности, для повышения работоспособности в период обучения). | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Раздел 2.**  **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** |  | |  |  |
| **Профессионально ориентированное содержание** | | | **10** |  |
| **Тема 2.1.**  **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **3** | **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Основная классификация ОРУ по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на:  - упражнения на развитие физических качеств (на координацию, силу, на расслабление, на гибкость);  - упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения (на развитие функций и систем).  Упражнения могут выполнять с предметами (скакалка, мячи различных диаметров, гантели разного веса, гимнастические палки, скамейки, стул и др., т.е. применение предметов или снарядов) и без предметов  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.  **1).** **Некоторые критерии правильности составления комплекса утренней зарядки:**  **Учёт индивидуальных особенностей организма**. Необходимо учитывать состояние здоровья, общую физическую подготовленность и индивидуальные биологические ритмы.  **Наличие упражнений для всех групп мышц**. Также нужно включить упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения.  **Ограничение объёма нагрузки и её интенсивности**. Они должны быть меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения не должны вызывать утомления.  **Постепенное повышение нагрузки**. Наибольшая нагрузка должна быть в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается.  **Правильный ритм дыхания**. Глубокий вдох делается через нос, а продолжительный выдох — через рот. Дыхание должно соизмеряться с выполняемым движением.  **Отсутствие признаков перегрузки**. Если наблюдаются ухудшение самочувствия, учащённое сердцебиение, утомление, нужно пересмотреть комплекс упражнений.  **2).** **Критерии правильности составления комплекса физкультминутки**:  **Упражнения должны охватывать большие группы мышц** и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за столом. Это могут быть потягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте.  **Упражнения должны быть просты, интересны, доступны**, носить игровой характер.  **Комплекс должен состоять из 3–5 упражнений**, повторяющихся 4–6 раз.  **Обновление комплекса проводится с периодичностью не реже одного раза в две недели**. Замена отдельных упражнений осуществляется постепенно с учётом особенностей учебной деятельности, степени освоения движениями и возрастными интересами.  **Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока**. Например, после письменных заданий включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев.  **Физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления** (выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемых результатов).  **3). Некоторые критерии правильности составления комплекса физкультпауз:**  **Учёт особенностей профессии**. Для разных групп профессий (с учётом физической тяжести и умственной напряжённости труда) подбираются отдельные комплексы упражнений.  **Постепенное увеличение и снижение нагрузки**. Она должна достигать максимума к середине комплекса, а к его окончанию — снижаться.  **Последовательность упражнений**. Сначала выполняются упражнения для шеи, затем для верхнего плечевого пояса, далее для туловища, ног. В конце можно выполнить прыжковые упражнения.  **Завершение комплекса упражнениями на растяжение, расслабление и восстановление дыхания**.  **Учёт возрастных особенностей и медицинских показаний или противопоказаний**. Необходимо учитывать перенесённые или имеющиеся заболевания и травмы, которые могли бы ограничить применение комплекса упражнений.  **4). Некоторые критерии правильности составления комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения:**  **Начало с упражнения на ощущение правильной осанки**. Это позволяет занимающемуся принять позу, соответствующую эталону, и запомнить её. В процессе выполнения всех последующих упражнений комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять её.  **Постепенное включение трудных упражнений**. Нельзя включать в комплекс трудные упражнения, не овладев предварительно более лёгкими.  **Выбор исходных положений**.  Наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются такие, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К ним относятся положения лёжа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.  **Соблюдение правил дыхания**. При наклонах туловища вперёд и в стороны делается выдох, при наклонах назад — вдох, при приседаниях — выдох, при поднятии туловища или ног в положении лёжа или сидя — выдох.  **Регулярность и постепенность**. Корригирующая гимнастика должна проводиться не реже трёх раз в неделю, продолжительность одного занятия — от 15 до 25 минут. Заменять упражнения комплекса лучше постепенно: спустя две недели обновить 3–4 упражнения, оставив остальные без изменения, а ещё через неделю снова заменить 3–4 упражнения. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тема 2.2.**  **Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **4** | **Практическое занятие. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений  Указ Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно -спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».  Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО). (Приказ Минспорта России от 15.12.2016 № 1283). Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование основ здорового образа жизни. Виды испытания, нормативы VI ступени (возрастная группа от 18 до 24 лет) и техника их выполнения:  - обязательные испытания  - испытания по выбору  Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  Показ, рассказ техники ОФП/ СФП для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), использование этого вида физкультурной деятельностидля организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  Правила выполнения тестовых упражнений с использование просмотра видео материала «Что я должен уметь», ссылка <https://www.gto.ru/#gto-method>  Текущий контроль - «Оценка физического развития и состояния здоровья», с занесением результатов в дневник самоконтроля. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тема 2.3.**  **Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **5** | **Практическое занятие. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности**  Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  **Умственная работоспособность** — это **способность человека к выполнению определённого вида деятельности в рамках заданного лимита времени и уровня эффективности**.  Умственная работоспособность зависит от состояния психофизических качеств конкретного человека, таких как общая выносливость, быстрота мыслительной деятельности, способность к концентрации, переключению и распределению внимания.  **Физическая работоспособность** — это **потенциальная способность человека выполнять работу определённого характера и вида в заданных режимах внешних условий**.  Она проявляется в различных формах мышечной деятельности и характеризует объём мышечной работы, который может быть выполнен на заданном уровне функционирования организма.  **Различают два вида физической работоспособности**:  **1. Общая физическая работоспособность**. Уровень развития физических качеств и способностей, не свойственных данному виду спорта, но прямо или косвенно влияющих на достижения в избранном виде спорта.  **2. Специальная физическая работоспособность**. Уровень развития физических способностей, соответствующих специальным требованиям избранной спортивной специализации. Под специальной физической работоспособностью понимаются реальные функциональные возможности организма человека к эффективному выполнению конкретной мышечной деятельности.  Уровень физической работоспособности индивидуален и зависит от многих факторов: пола, возраста, состояния здоровья, двигательной активности, спортивной специализации и других.  Текущий контроль - исследование оценку умственной работоспособности обучающихся тест Кеэса; исследование оценки **физической работоспособности обучающихся: проба с задержкой дыхания (индекс Штанге), проба Ромберга.** | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тема 2.4.**  **Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **6** | **Практическое занятие. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.  **Значение производственной гимнастики:** **способствует повышению профессиональной работоспособности трудящихся** за счёт выполнения специально подобранных физических упражнений. Физические упражнения помогают подготовить организм к выполнению определённых трудовых действий, операций, а также восстановить работоспособность в процессе труда, снизить утомление.  **Влияние производственной гимнастики на динамику работоспособности, она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня** (вводная гимнастика) и **предупреждает снижение работоспособности** в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты). Кроме того, занятия производственной гимнастикой повышают общую культуру движений, улучшают двигательную координацию, что обеспечивает более точное выполнение рабочих операций.  **Профессиограмма — это система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.**  Некоторые факторы риска профессиональной деятельности товароведа, которые могут повлиять на состояние здоровья:  **1. Долговременное нахождение в положении сидя** (приводят к профессиональным заболеваниям, связанным с болями в спине и шее).  **2. Опасные и вредные производственные факторы**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  На основе ранее разработанной профессиограммы подобрать упражнения и разработать комплекс упражнений для производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминуток) либо комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (в зависимости от задания каждой группе) с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.  1). **Некоторые критерии правильности составления комплексов вводной гимнастики**:  **Соответствие упражнений функциональным возможностям организма**, состоянию здоровья, возрастным особенностям, половой принадлежности, специфике трудовой деятельности.  **Выполнение упражнений в определённой последовательности**.  **Охват основных мышечных групп** и воздействие на силу, растягивание, расслабление, обеспечение улучшения общей подвижности.  **Преимущественно динамический характер упражнений**, выполнение без значительных усилий и задержки дыхания.  **Постепенное возрастание нагрузки** с некоторым снижением к концу комплекса.  **Периодическое обновление комплекса**, так как привычность упражнений снижает их эффективность.  Общая физическая нагрузка во время активного отдыха не должна превышать её величину во время работы более чем на 35–50%.  **2). Некоторые критерии правильности составления комплексов физкультурной паузы:**  **Учёт функционального состояния организма** обучающихся, их возраста и двигательного опыта, особенности трудовой деятельности.  **Предпочтение упражнениям динамического характера**. Они снимают общее и локальное статическое напряжение с основных мышечных групп, включая в работу мышцы лица.  **Простота и доступность упражнений**. Они должны быть интересными по содержанию и эффективными по направленности.  **Обновление комплекса** с периодичностью не реже одного раза в две недели. Замена отдельных упражнений осуществляется постепенно с учётом особенностей трудовой деятельности, степени освоения движениями и возрастных интересов.  **Разнообразие комплексов**. Его достигают за счёт варьирования различных форм и способов проведения с учётом музыкального сопровождения, технического оснащения, использования звуковых и зрительных сигналов, исходных положений, наличия свободного пространства.  **Проведение на начальном этапе утомления**. Выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемых результатов.  **Отсутствие упражнений повышенной интенсивности** (прыжков, подскоков, глубоких выпадов, приседаний). Это приводит к дополнительному утомлению и нарушению гигиенических условий.  **3). Некоторые критерии правильности составления комплексов физкультминуток**:  **Упражнения должны охватывать большие группы мышц** и снимают напряжение в мышцах. Это могут быть потягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте.  **Упражнения просты, интересны и доступны**.  **Комплекс состоит из 1–2 упражнений**, повторяющихся 4–6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.  **Содержание упражнений зависит от характера и условий трудовой деятельности**.  Текущий контроль - составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминуток) либо комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающегося). Корректировка ошибок. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тема 2.5.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **7** | **Практическое занятие. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**  Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания  Методика построения комплекса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):  **Обеспечение единства общей и специальной физической подготовки**. ППФП должна опираться на предпосылки, создаваемые предшествующей общей физической подготовкой: гармоничное развитие основных жизненно важных качеств, формирование богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков.  **Подбор средств ППФП с учётом особенностей специфики будущей профессиональной деятельности.** При подборе отдельных прикладных физических упражнений важно, чтобы их психофизиологическое воздействие соответствовало формируемым физическим и специальным качествам.  **Использование упражнений, позволяющих направленно мобилизовать** профессионально важные функциональные свойства организма, двигательные и сопряжённые с ними способности.  **Принцип постепенного прироста тренирующих нагрузок**. Нагрузки должны определяться в той мере, в какой это нужно не только для подготовки к конкретным профессионально-трудовым нагрузкам, но и для общего подъёма уровня функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья.  **Учёт уровня предварительной физической подготовленности занимающихся** и их опыта в овладении различными двигательными действиями.  На основе самостоятельных подобранных упражнений разработать комплекс профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности, используя различный спортивный инвентарь  **Некоторые критерии правильности составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):**  **Соответствие содержания комплексов задачам конкретной формы ППФП**, а применяемых упражнений — особенностям характеристики профессиональной деятельности.  **Разностороннее воздействие упражнений на организм**.  **Взаимодополняемость и взаимодействие упражнений в комплексе**.  **Соответствие меры физической нагрузки упражнений подготовленности занимающихся и трудовой нагрузке**.  **Учёт физического развития и подготовленности занимающихся**.  При составлении комплексов ППФП также важно учитывать:  **Рабочую позу** (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряжённое).  **Рабочие движения** (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряжённости движений).  **Характер трудовой деятельности** (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда).  **Степень и характер усталости** по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность).  **Возможные отклонения в здоровье**, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов ППФП.  **Санитарно-гигиеническое состояние места занятий** (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).  Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)  Текущий контроль - составления и проведения комплексов упражнений **профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)** | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Основное содержание** |  | | **18** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** |  | |  |  |
| **Легкая атлетика** |  | | **14** |  |
| **Тема 2.8.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **8** | **Практическое занятие.** **Совершенствование техники спринтерского бега**  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Общие требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике. Программные требования по разделу легкая атлетика. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Техника высокого старта и стартовое ускорение. Стартовый разгон. Переход от стартового ускорения к бегу по дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту дорожки. Финишный бросок. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Ознакомить с правилами соревнований по бегу на спринтерские дистанции (100м, 200м, 400м). Показ техники бега на 100 м в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. . Использование упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.  Текущий контроль - бег на 100м. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **9** | **Практическое занятие.** **Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**  Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции (600м, 800м,1 000м, 1500м, 1 миля, 2 000 м, 3 000м, 3 000 м с препятствиями (стипль-чез)). Олимпийские дистанции 800м, 1500м, 3 000м. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди. Техника бегового шага. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Имитация махового шага. Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью.  Ознакомить с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции (классические дистанции 5 000 м и 10 000 м). Специальные упражнения легкоатлета на сопротивление ([приседания](http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_-_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), [пресс](http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81_-_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8), [отжимания](http://sportwiki.to/%D0%9E%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)). Ускорение, переходящие в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Бег в усложненных условиях (в гору, по песку, с препятствиями с дополнительным отягощением и без него). Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500м через 100м ходьба.  Текущий контроль - бег на 2 000м (девушки), 3 000м (юноши) | **2** |
| **10** | **Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**  Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Прыжок в длину с разбега». Ознакомить с правилами соревнований прыжка в длину с разбега. Техника в прыжках в длину подразделять на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление. Добиваться максимального прогибания в поясничном отделе позвоночника, в полетной фазе прыжка способом «прогнувшись». Обратить внимание обучающихся на согласованность движений рук, ног и туловища, на своевременное выведение ног вперед при приземлении. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, с продвижением вперед на одной и двух ногах, с высоты 30 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов через длинную висячую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге, вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди. Прыжки в длину с 15-18 шагов. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (закрытыми глазами на точность приземления). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, также в парах. Эстафеты с прыжками на одной (до 10-15 прыжков). Игры с прыжками и осаливаниями на площадке небольшого размера.  Текущий контроль – прыжок в длину с разбега, 3 попытки – лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. | **2** |
| **11** | **Практическое занятие. Совершенствование техники метания на дальность**  Требования безопасности при проведении занятий легкой атлетике по теме «Метания спортивного снаряда». Комплекс общеразвивающихся и локально воздействующих упражнений с теннисным мячом. Метание теннисного мяча по движущимися мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Метание различных снарядов из различных исходных положений с места и с 3-6 шагов разбега. Демонстрация техники метания гранаты в целом. Метание выполняется с прямого разбега способом «из-за спины через плечо».  Текущий контроль – метание спортивного снаряда весом 700г (м) – юноши, 500г (м) –девушки, 3 попытки – лучший результат. ТБ: внимание за сектором метания, метать только по свистку. | **2** |
| **12** | **Практическое занятие. Совершенствование техники эстафетного бега.**  Ознакомить с правилами соревнований эстафетного бега (4х100 и 4х400 м). Техника передачи эстафетной палочки снизу. Передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге. Бег с препятствиями в парах, группой. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафеты, старты из различных исходных положений.  Текущий контроль - эстафетный бег. | **2** |
| **Спортивные игры** |  | | **8** |  |
| **Тема 2.9.**  **Волейбол** | **13** | **Практическое занятие. Обучение техники верхней прямой подачи.**  Челночный бег с различными способами перемещений и его варианты. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам. Упражнения в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Варианты подач мяча. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Игровые упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача: с подбрасывания – на расстояние 6-9 м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии. Учебная игра по упрощенным правилам. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **14** | **Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи.**  Упражнения на освоении ударного движения. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет.  Текущий контроль - верхняя прямая подача мяча (юноши на точность попадания в зоны). | **2** |
| **15** | **Практическое занятие. Совершенствование технико-тактических приёмов в игровой деятельности.**  Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и в нападении. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей, выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Групповые действия: взаимодействия игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Командные действия: расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока слабо владеющего приемом мяча. Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передачи, игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи. Командные действия: система игры со второй передачи игрокам передней линии; прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | **2** |
| **16** | **Практическое занятие: Организаторские умения** (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры волейбол).  Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, комплектование команды, подготовка мест занятия. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (различными мячами, шайбами, теннисными ракетками, бадминтонными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности. Использовать спортивную игру Волейбол для физкультурно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (выбор инвентаря и одежды, организация досуга, составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой). Двухсторонняя игра. | **2** |
| **17. Промежуточная аттестация. Зачет** | | | **2** |  |
| Итого за 1 семестр – 30 ч.  ***Из них***  ***теоретическое обучение – 4 ч.***  ***практические занятия – 28 ч.***  ***промежуточная аттестация – 2 ч.*** | | |  |  |
| **1 курс, 2 семестр** | | | | |
| **Основное содержание – 36 ч.** | | | | |
| **Лыжная подготовка** |  | |  |  |
| **Тема 2.9.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | |  |  |
| **1** | **Практическое занятие: Формирование знаний о роли лыжного спорта** в укреплении здоровья**.**  Общие требования безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Программные требования по разделу лыжный спорт. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортинвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два). Повороты на месте (прыжком, с опорой на палки и без опоры; махом; переступанием). Передвижение на лыжах: темп медленный, затем, удлиняя шаг, ускорить темп до сильного.Свободная ходьба по лыжне 1 км. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **2** | **Практическое занятие: Совершенствование техники разных видов ходов.**  Передвижение на лыжах с произвольным применением попеременно двухшажного хода, одновременно бесшажного, одношажного и двухшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности.  Текущий контроль - дистанция 1км (скоростно-силовая) | **2** |
| **3** | **Практическое занятие:** **Подъемы и спуски с горы.**  Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Спуски с гор: в основные и низкие стойки. Торможения: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина, ям на равнину местности и на пологих склонах 4-5°крутизны) – длина спуска 60 м 5 спусков. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Спуски с гор: в основные и низкие стойки. Спуски на лыжах проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. Торможения: плугом, упором, палками, сбоку и между лыжами. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом на склонах средней крутизны. Передвижение на лыжах до 3 км. | **2** |
| **4** | **Практическое занятие: Совершенствование классических способов передвижений** (**попеременный двухшажный**. **одновременный одношажный**. **одновременный бесшажный**)  Способы движения в различных условиях местности и состояния снега. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности.  Текущий контроль – бег на лыжах на 3км (мин, с) - девушки; на 5км (мин, с) – юноши. | **2** |
| **5** | **Практическое занятие**. **Элементы тактики лыжных гонок** (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Занятие на склоне. Подвижные игры («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Маршевые салки», «Самокат») и эстафеты.  Текущий контроль - 5-7км, без учета времени | **2** |
| **Гимнастика** |  | | **12** |  |
| **Тема 2.10.**  **Основная гимнастика** | **6** | **Практическое занятие. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ без предметов, с предметами, парные, групповые**  Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!» Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Строевые упражнения на месте и в движении. Повороты в движении кругом.  Сочетание различных положении рук, ног, туловища. Сочетание движений руками, с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы упражнений гантелями с индивидуально подобранной массой (с набивными мячами, штангой, с экспандерами, обручами, скакалкой, большими мячами) – движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой.  Текущий контроль – демонстрация комплекса ОРУ (8-10 упражнений) без предметов и с предметами из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Тема 2.11.**  **Акробатика** | **7** | **Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации.**  Общие требования безопасности при проведении занятий по акробатике. Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мостик). Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и отжимание в упоре; передвижение в висе и упоре на руках на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).  Акробатические элементы: равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»); кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; перекат назад стойка на лопатках; стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести); махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») - девушки;  равновесие на левой (правой) ноге, руки в стороны; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»); стойка на руках и голове – юноши.  Текущий контроль – акробатическая комбинация:  Девушки:  - Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.  - Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).  - Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.  - Кувырок назад.  - Перекатом назад стойка на лопатках.  - Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.  - Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.  - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.  - Приставляя правую (левую) – полуприсед., руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.  Юноши:  - Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны.  - Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).  - Встать в стойку руки вверх – упор присев.  - Силой стойка на голове и руках – упор присев.  - Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).  - Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.  - Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок, согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).  - Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.  - Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°. |  |  |
| **Тема 2.12.**  **Спортивная гимнастика** | **8** | **Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла**.  Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике. Элементарные правила страховки и помощи на уроке.Комплекс упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мостик, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений  Текущий контроль - опорный прыжок через козла (девушки – ноги врозь, юноши – согнув ноги). | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **9** | **Совершенствование комбинации упражнений на брусьях.** ОРУ на растяжку для различных групп мышц. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами, гантелями, скакалками. Освоение элементов на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)  Текущий контроль - комбинация упражнений на брусьях.  Девушки (комбинация на брусьях разной высоты):  - из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней  - из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь  - подъем переворотом в упор на верхнюю жердь  - подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней жердь  - соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди  Юноши (комбинация на параллельных брусьях):  - подъем махом вперед и назад  - подъем разгибом из упора на руках согнувшись  - кувырок вперед из седа ноги врозь  - стойка на плечах махом  **-** соскок махом вперед вправо с поворотом кругом | **2** |
| **Тема 2.13.**  **Атлетическая гимнастика** | **10** | **Практическое занятие**. **Упражнений и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса**  Общие требования безопасности при проведении занятий атлетическая гимнастика. Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах, как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания).  Возможные варианты комбинаций блоков   |  |  | | --- | --- | | 1. Бицепс + спина 2. Приседы + бицепс 3. Приседы + спина 4. Приседы + плечи 5. Трицепс + Спина 6. Трицепс + приседы 7. Пресс + бицепс 8. Пресс + спина 9. Пресс + плечи 10. Пресс + приседы 11. Пресс + трицепс 12. Грудь + бицепс   13.Грудь + спина | 1. Грудь + бицепс 2. Грудь + спина 3. Грудь + плечи 4. Грудь + Приседы 5. Грудь + трицепс 6. Грудь + Пресс 7. Выпады + бицепс 8. Выпады + спина 9. Выпады + плечи 10. Выпады + трицепс 11. Выпады + пресс 12. Выпады + грудь |   Комплексы упражнений с собственным весом тела, медицинболами, гимнастическими скамейками, гантелями, гирями (техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений). Правила, судейство в гиревом спорте. Техника выполнения упражнения рывка гири одной рукой (старт; замах; тяга; подрыв; фиксация), показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения, рассказ (упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника; отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног, растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку, благодаря своей динамике и амплитуде). Применять рациональные приемы двигательных функций (зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности (поднятие, перенос тяжестей)  Текущий контроль - рывок гири 16 кг (количество раз), соревновательное время 10 минут (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки). | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Атлетические единоборства** |  | | **2** |  |
| **Тема 2.14.**  **Вид традиционной народной борьбы отражающий национальный, региональный и этнокультурные особенности** | **11** | **Практическое занятие. Керешу**  Общие требования безопасности при проведении занятий Керешу - «борьба на поясах». Знания терминологии, правила, судейство, гигиена борца. Керешу - это активная работа ног и развитая ударно-бросковая система. Бой длится от трех до пяти минут. Технические действия: стойки (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя); перемещения (по дуге, назад, вперед); броски (подворотом, подхватом, перекатом, наклоном, подсечки, кружение, обивом, прогибом, подсадом); подножки (задняя, передняя); сваливание (без зацепов, зацепом) - варианты их выполнения. Тактические действия подготовительные (разведка, маневрирование, маскировка); наступательные действия (истинные, ложные, повторные, непрерывные, комбинированные); оборонительные (активные, пассивные). Специально – подготовительные упражнения для техники самозащиты. Приемы самостраховки. Силовые упражнения. Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Борьба всадников» | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Спортивные игры** |  | | **6** |  |
| **Тема 2.15.**  **Баскетбол** | **12** | **Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча.**  Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – баскетбол. Программные требования по теме баскетбол. Правила игры. Судейство. Терминология спортивной игры. Стойка игрока. Техника передвижения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед, рывки в любом направлении). Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Остановки: большим шагом, прыжком. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Прыжки с поворотами на точность приземления. Повороты на одной ноге: вперед, назад. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседание). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке разной высоты. Ускорение с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпов) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижение с ускорениями максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Ведение мяча на месте: с высокой высотой отскока, со средней высотой отскока, с низкой высотой отскока. Ведение мяча в движение: прямолинейное, с изменением направления, с разной высотой отскока. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Ведение баскетбольного мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Финты (проход). Ведение мяча на месте с закрытыми глазами. Челночный бег с ведением мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра по упрощенным правилам  Текущий контроль – челночный бег 3х10 с ведением мяча | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **13** | **Практическое занятие. Совершенствование техники бросков мяча.**  Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя сидя, в полуприседе. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бросок баскетбольного мяча в корзину: двумя руками от груди с места; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча с места; одной рукой от плеча в движении и в прыжке; одной рукой от плеча с поворотом. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет.  Текущий контроль - 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия. | **2** |
| **14** | **Практическое занятие. Совершенствование технико-тактических приёмов в игровой деятельности.**  Знания терминологии, правил игры, судейство. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Основная защитная стойка. Противодействие ведению. Вырывание и выбивание мяча из рук противника. Перехваты мяча. Накрывание броска. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Противодействие броску в корзину в прыжке. Сочетание приемов без мяча: рывок – остановка; поворот – рывок; финт в одну сторону – рывок в другую. Сочетание приемов с мячом: ловля высокого или низкого мяча – передача; ловля высокого или низкого мяча – бросок; поворот – передача; ведение - передача; ведение – бросок; ведение – остановка – передача; ведение – остановка – бросок; финт – передача; проход – передача; проход – ведение – бросок. Способы единоборства с противником в связи с выбором мест. Основы личной защиты: в своей зоне, по всей площадке. Переключение от нападения к защите. Подстраховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.  Позиционное нападение без изменения позиции игроков и с изменением позиции. Игровые взаимодействия 2:1, 2:2, 3:1, 3:2, 3:3, 4:3, 4:2. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Тактика свободного нападения. Типовое расположение и взаимодействие игроков: при начале игры; при штрафном броске. Выполнение правил 3 – 8 – 24 секунды в условиях игровой деятельности. Упражнения на овладение тактическим действием – система нападения через центрового.Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  Двухсторонняя игра.  Текущий контроль - 10 штрафных бросков. | **2** |
| **Тема 2.16.**  **Футбол** | **15** | **Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.**  Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной игре – футбол. Программные требования по теме футбол. Правила игры. Судейство. Специальные упражнения, активизирующие кровообращение в ногах. Стойки игрока. Техника передвижения (бег: обычный, спиной впе­ред, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх вле­во, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега). Остановка мяча: бедром, лбом, грудью, высоколетя­щие, опускающихся мячей головой. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу. «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Техника игры вратаря. Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Игра по упрошенным правилам.  Текущий контроль - остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема. | **2** |  |
| ***Вариативный модуль по видам спорта[[1]](#footnote-1)*** | | | **4** |  |
| **Тема 2.17**1  **Футбол для всех** | **Содержание учебного материала** | | **2** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **16** | **Практическое занятие.** **Совершенствование технико-тактических приёмов в игровой деятельности.**  Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Спецупражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Зонная и персональная защита. Обводка соперника. Обманные движения (финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт уда­ром. Жонглирование мячом (индивидуально, в парах, у стенки). Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в атаке и в обороне; применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке.  Технические действия в игре. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча, ударов по мячу. Тактические действия в игре. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки. Техника владения мячом, перемещений; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы от 20 с до 12 мин., а также на счет. Применять рациональные приемы двигательных функций (скоростная выносливость; зрительно-двигательная координация; восприятие скорости; сила нервной системы; распределения внимания; образная и двигательная память; хорошее зрительное восприятие цвета, формы, размера; развитый объемный и линейный глазомер; умение концентрировать и распределять внимание) в профессиональной деятельности.  Игра по упрошенным правилам.  Текущий контроль - удар по мячу на дальность (выполняется правой или левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом, измерение производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м) |
| **17** | **Практические занятия. Совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Организаторские умения** (инструкторская и судейская практика в проведение спортивной игры футбол).  Ознакомление с физической культурой и спортом в России, массовым народным характером спорта, развитием футбола в России и за рубежом, единой спортивной классификацией и её значением, разрядными нормами и требованиями по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Принцип честной игры или фейр-плей. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья – информатор. Их роль в организации и проведении соревнований. Расширение словарного запаса основных терминологических понятий спортивной игры. Правила игры и методика судейства, организация и судейство соревнований по футболу;  Совершенствования важных двигательных навыков: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов упражнений; формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении); расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей; умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий.  **Для совершенствования техники выполнения приёмов в футболе использовать следующие методы**:   * **Приём «простого повторения»**. Применяется для совершенствования дальних передач.  Начинать нужно с дистанций, для которых не нужно значительного мышечного напряжения. * **Методический приём «смежных заданий»**. Предусматривает незначительное изменение направления полёта мяча, дальности, высоты траектории. В одном тренировочном занятии даются только два смежных задания. * **Методический приём «контрастных заданий»**.  Помогает совершенствовать точность передач мяча ногой или завершающих ударов по воротам. В каждой очередной попытке футболисту необходимо существенно изменять форму и характер движения, величину прилагаемых усилий, направление передач, размах и т. д. * **Методический приём «сближаемых заданий»**. Через некоторое количество ударов, например, трёх-четырёх повторений в одну и ту же часть футбольных ворот, или передачи мяча ногой на одно и то же расстояние (приём «простого повторения»), быстро изменяются сила удара, направление движения мяча и расстояние (приём «контрастных заданий»).   Овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и так далее); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Дневник спортсмена.  Учебная двусторонняя игра. | **2** |
| **18. Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет** | | | ***2*** |  |
| Итого за 2 семестр – 36 ч.  ***Из них***  ***теоретическое обучение - 0***  ***практические занятия – 34 ч.***  ***промежуточная аттестация – 2 ч.*** | | |  |  |
| **Всего: 72**  ***Из них***  ***теоретическое обучение – 4***  ***практические занятия – 64 ч.***  ***промежуточная аттестация – 4 ч.*** | | | ***72*** |  |

**3. Условия реализации программы учебного предмета**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного кабинета и спортивного зала, стадиона, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:**

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

**Для занятий лыжным спортом:**

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

**Технические средства обучения:** мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.

# **3.2.2. Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblcit.ru/>
5. <http://www.school.edu.ru/> http
6. <http://www>. int-edu. ru/
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

http://sport.minstm.gov.ru

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города http://www.mossport.ru

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Учебного предмета**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля. Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Раздел и/или тема* | *Результаты освоения программы\** | *Вид контроля* | *Формы и методы контроля* | *Вид оценочного средства* | *Форма индивидуального учёта успеваемости* | *Оценка результатов* |
| Раздел 1  Темы 1.1. 1.2. 1.3.  1.4.  1.5.  1.6. | 1,2,  ОК 01.  ОК 04.  ОК 08. | Текущий | Составление словаря терминов либо кроссворда.  - защита реферата/презентации/доклада  - выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей  - составление профессиограммы  - ведение дневника самоконтроля  - опрос  - тестирование  - сдача нормативов  - выполнение упражнений  - сдача нормативов ГТО | Вопросы и задания для письменного/устного опроса.  Тесты.  Задания для практических работ | Учебный журнал. | Бальная оценка знаний и умений  (2-5)  Дихотомическая оценка ОК\*\* |
| Раздел 2  Темы 2.1.  - 2.16 | 1,2  ОК 01.  ОК 04.  ОК 08. | Текущий |
| УП Б | 1,2,  ОК 01.  ОК 04.  ОК 08. | Промежуточный | Дифференцированный зачет | Задания для дифференцированного зачета | Ведомость,  Промежуточной аттестацииучебный журнал, зачетные книжки | Бальная оценка знаний и умений  (2-5).  Дихотомическая оценка ОК |

*Результаты освоения программы* \*

1 – знания

2 - умения

# *Дихотомическая оценка ОК*\*\*: 1 – ОК сформированы; 0 – ОК, не сформированы

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код личностных результатов  реализации  программы** | **Критерии ЛР** | **Методы измерения показателей ЛР** |
| **ЛР 9** | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся. | Анкетирование  Опросы  Тестирования различного вида  Индивидуальные беседы |

1. *Вид спорта для вариативного модуля профессиональная образовательная организация выбирает самостоятельно в зависимости от наличия необходимых условий и материально-технического оснащения из числа представленных в Федеральной образовательной программе среднего общего образования.*

   *В редакции Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 171 от 19 марта 2024 г. это Самбо, Гандбол, Дзюдо, Хоккей, Фитнес-аэробика, Спортивная борьба, Флорбол, Триатлон, Бадминтон, Лапта, Футбол для всех, Городошный спорт, Гольф, Биатлон, Роллер спорт, Скалолазание, Спортивный туризм, Хоккей на траве, Ушу, Чир спорт, Перетягивание каната, Компьютерный спорт, Бокс, Танцевальный спорт, Киокусинкай, Тяжелая атлетика. Содержание вариативного модуля разрабатывается образовательной организацией на основе соответствующих разделов федеральной рабочей программы по физической культуре среднего общего образования.* [↑](#footnote-ref-1)