

**Госкомитет Республики Башкортостан по торговле и защите прав потребителей
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки квалифицированных рабочих , служащих

По профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер

Профиль: социально-экономический

Уфа, 2019

«РАССМОТРЕНО»:

Методическим объединением

ГБПОУ УКИП и С

Председатель методобъединения

 Ф.Я.Зиннатуллина

Протокол №

« 30 » 08 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

И.о. директора ГБПОУ УКИП и С

 Т.А.Христофорова

« 30 » 08 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»:

Заместитель директора по УПР

 Н.В.Трегубова

« 30 » 08 2019 г.

Рабочая программа-общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер и составлена в соответствии «рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259): для профессиональных образовательных организаций; рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «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». с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з) уточнениями к рекомендациям по организации получения среднего профессионального образования на основе основного общего образования (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 25 мая 2017 года)

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Уфимский колледж индустрии питания и сервиса.

Разработчики:

Барсукова Л.А. . - преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2. Информационное обеспечение обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих,(ППКРС) по профессии 43.01.09. Повар, кондитер.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования 43.01.09. Повар, кондитер (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з)

При получении профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер **социально-экономического профиля** обучающиеся изучают физическую культуру как базовую учебную дисциплину и входит в цикл **общеобразовательных дисциплин**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

- Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

- Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

- Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены

на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППКРС СПО с получением среднего общего образования .

1.1 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос-

¹ В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях.

питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность развить способности

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид учебной работы	ИТОГО	В том числе по курсам		
		1 курс	2курс	3 курс
Теоретическая часть				
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	1	1	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	1	3	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	1	2	3

Вид учебной работы	ИТОГО	В том числе по курсам		
		1 курс	2курс	3 курс
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	3	1	1	1
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	1	2	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1		1	
Практическая часть	150			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	18	7	3	8
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	36	12	15	9
Лыжная подготовка	7	4		3
Гимнастика	29	6	17	6
Спортивные игры (волейбол, бадминтон, баскетбол, футбол)	45	16	16	13
ППФП	16		10	6
ИТОГО	171	50	71	50

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	150
контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 КУРС			50	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала			
	1	Введение. Цели и задачи дисциплины. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Врачебный контроль на уроках	1	1,
Теоретическая часть			8	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала			
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся: — чтение учебника; — подготовка спортивной формы			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена Факторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
	Самостоятельная работа — Знать физиологические особенности основных органов и систем — Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		
	4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярном занятии физическими упражнениями и спортом Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	1,2
	Самостоятельная работа: Контролировать ЧСС, знать объективные и субъективные данные самоконтроля		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		
	5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1,2
	Самостоятельная работа: — Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся —		
Практическая часть			1,2
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	6 Краткие сведения о легкой атлетике. Предупреждение травматизма	1	
	7 Обучение технике бега на короткие дистанции (60м)	1	
	8 Обучение технике низкого старта. Стартовый рывок, финиширование.	1	
	9 Обучение технике бега с высокого старта, бега с высокого старта	1	
	10 Обучение технике бега по прямой с различной скоростью	1	
	11 Обучение технике равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	1	
Самостоятельная работа: — Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости — Утренние пробежки			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
	— Краткие сведения о развитии легкой атлетики			
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала		1,2	
	12	Краткие сведения о гимнастике и предупреждении травматизма		1
	13	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		1
	14	Упражнения на гимнастических ковриках		1
	15	Упражнения со скакалкой, с обручем		1
	16	Упражнения силовой направленности (с гантелями, набивными мячами		1
	17	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.		1
	18	Выполнение контрольно-тестовых заданий		1
	Самостоятельная работа — Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока — Выполнение комплекса упражнений на гибкость, для спины и позвоночника, для брюшного пресса			
	Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		4
19		Обучение технике передвижения на лыжах, лыжные ходы..	1	
20		Обучение технике подъемов и спусков	1	
21		Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши)	1	
22		Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Самостоятельная работа — Особенности лыжной гигиены — Выполнение комплекса упражнений для рук и ног				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	— Катание на лыжах и коньках в свободные и выходные дни			
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		20	2,3
Волейбол	23	Краткие сведения об истории и правилах игры в волейбол. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	24	Основные стойки волейболиста обучение технике нижней боковой подачи	1	
	25	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Обучение технике нападения	1	
	26	Обучение технике передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками	1	
Бадминтон	27	Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
	28	Обучение техника подачи	1	
	29	Обучение техника передачи, двухсторонняя игра	1	
	30	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Баскетбол	31	Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	
	32	Обучение технике ведения мяча Ловля и передача мяча, ведение	1	
	33	Обучение технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком),	1	
	34	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Футбол	35	. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	
	36	Обучение ударам по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	1	
	37	Обучение техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	1	
	38	Учебно-тренировочная игра	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа: Знать правила соревнований, элементарные навыки судейства. Выполнение упражнений на дыхание. Подготовка к выполнению и к сдаче контрольных нормативов		
Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2
	39 Эстафетный бег 4x400 м и способы передачи эстафетной палочки	1	
	40 Кроссовая подготовка, преодоление препятствий	1	
	41 Обучение технике прыжка в длину с разбега «согнув ноги»	1	
	42 Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		1,2
	43 Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий	1	
	44 Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Штангой.	1	
	45 Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений №1	1	
	46 Виды упражнений для профессиональной деятельности	1	
	47 Выполнение комплексов упражнений для профессиональной деятельности	1	
	48 Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	49 Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
	50 Зачет за 1 курс. Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на силовую выносливость. Выполнение комплекса упражнений для рук и ног. Для живота и спины, для пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов		
Всего за 1 курс	50		
II КУРС		71	
теоретическая часть			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	51	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Врачебный контроль на уроках	1	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	52	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	
	53	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье	1	
	54	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	55	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	56	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</p> <p>Факторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств..</p>	1	
. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	57	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности..	1	
	58	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности..	1	
4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	59	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p>	1	
	60	<p>Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p>	1	
	Практическая часть			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала			2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Кроссовая подготовка	61	Краткие сведения о предупреждение травматизма	1	
	62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100м)	1	
	63	Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон	1	
	64	Совершенствование техники стартового рывка,	1	
	65	Совершенствование техники финиширования.	1	
	66	Совершенствование техники бега с высокого старта,	1	
	67	Совершенствования техники стартового разгона с высокого старта	1	
	68	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью	1	
	Самостоятельная работа: — Подготовка к зачетным нормативам по бегу, прыжкам и метаниям			
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала			2,3
	69	Мероприятия по предупреждению травматизма	1	
	70	Совершенствование техники строевых упражнений	1	
	71	Совершенствование техники упражнений с набивными мячами	1	
	72	Совершенствование техники упражнений с гантелями	1	
	73	Совершенствование техники упражнений для развития силы в парах	1	
	74	Совершенствование техники упражнений на гимнастических ковриках	1	
	75	Совершенствование техники упражнений со скакалкой	1	
	76	Совершенствование техники упражнений с обручем	1	
	77	Совершенствование техники упражнений с элементами ритмической гимнастики	1	
	78	Совершенствование комплексов упражнений №1 для формирования правильной осанки	1	
	79	Совершенствование комплексов упражнений утренней гимнастики №1	1	
	80	Совершенствование комплексов упражнений с чередованием напряжения с расслаблением	1	
	81	Совершенствование комплексов упражнений на внимание №1	1	
82	Совершенствование комплексов упражнений на внимание №2	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	83	Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки	1	
	84	Комплекс упражнений на гибкость	1	
	85	Комплексы упражнений производственной гимнастики	1	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока. Выполнение комплекса упражнений на гибкость, для спины и позвоночника, для брюшного пресса. Подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов			
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала			
Волейбол	86	Правила техники безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	87	Совершенствование техники передачи сверху двумя руками,	1	
	88	Совершенствование техники передачи снизу двумя руками	1	
	89	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	2,3
	90	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	91	Совершенствование техники передачи, двухсторонняя игра	1	
	92	Учебно-тренировочная игра	1	
	93	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Бадминтон	Содержание учебного материала			
	94	Правила игры в бадминтон . Техника безопасности игры.	1	
	95	Совершенствование техники подачи	1	
Баскетбол	Содержание учебного материала			
	96	Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство. правила судейства	1	
	97	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1	
	98	Совершенствование технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком),	1	
	99	Совершенствование техники передачи мяча (приема овладения мячом)	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Футбол	100	Обучение приемам техники защиты (перехват, прием)	1	2,3
	101	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
	Содержание учебного материала			
	102	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	1	
103	совершенствование правил ударам по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	1		
Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			
	104	Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	105	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки	1	
	106	Совершенствование техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	1	
	107	Кроссовая подготовка по пересеченной местности (500 м)	1	
	108	Кроссовая подготовка по пересеченной местности (1000 м)	1	
	109	Контрольный рок . проверка пульсового режима	1	
	110	Самостоятельное выполнение пульсового режима	1	
	111	Контрольный урок. на время	1	
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		10	
	112	Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий	1	
	113	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами,	1	
	114	Круговой метод тренировки для развития мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями,	1	
	115	Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гирей Штангой	1	
	116	Круговой метод тренировки с набивными мячами (2,3,5 кг)	1	
	117	Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений № 1	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	118	Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности	1	
	119	Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности	1	
	120	Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	121	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса упражнений на силовую выносливость. Выполнение комплекса упражнений для рук и ног. Для живота и спины, для пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов			
ИТОГО за 2 курс			71	
3 курс			50 час.	2,3
Тема 3.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
	122	Основы здорового образа жизни. -Физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся	1	
	123	Основы здорового образа жизни -Физическая культура в обеспечении здоровья обучающихся	1	
	124	Физические упражнения различной направленности; -особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек; -основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	
Содержание учебного материала				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 3.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	125	Диагностика и самодиагностика состояния организма.-методика диагностики и самодиагностики состояния организма обучающихся при регулярном занятии физическими упражнениями и спортом	1	
Тема 3.3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала			2,3
	126	<u>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</u> - психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов с учреждениях СПО -динамика работоспособности в учебном году и факторы ее определяющие. -основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии -критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления -методы повышения эффективности производственного и учебного труда -знания мышечной релаксации	1	
Практическая часть				
Тема 3.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			2,3
	127	<u>Краткие сведения о легкой атлетике,</u> предупреждение травматизма	1	
	128	<u>Закрепление техники бега</u> на короткие дистанции (60м)	1	
	129	<u>Закрепление техники низкого старта,</u> стартовый рывок, финиширование	1	
	130	<u>Отработка техники бега с высокого старта,</u>	1	
	131	<u>Отработка техники бега по прямой</u> с различной скоростью	1	
	132	<u>Закрепление технике равномерного бега</u> на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	1	
Тема 3.5. Гимнастика	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	133	<u>Краткие сведения о гимнастике.</u> Мероприятия по предупреждению травматизма	1	
	134	<u>Общеразвивающие упражнения,</u> упражнения в паре с партнером	1	
	135	<u>Упражнения на гимнастических ковриках</u>	1	
	136	<u>Упражнения со скакалкой, с обручем</u>	1	
	137	<u>Упражнения силовой направленности</u> (с гантелями, набивными мячами)	1	
	138	<u>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</u> (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения	1	
	139	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Тема 3.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2,3
	140	Отработка технике передвижения на лыжах, лыжные ходы	1	
	141	Закрепление технике подъемов и спусков	1	
	142	Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5 км (юноши).	1	
	143	Выполнение контрольно-тестовых заданий	1	
Тема 3.7. Спортивные игры	Содержание учебного материала			2,3
Волейбол	144	<u>Краткие сведения об истории</u> игры в волейбол. Правила техники безопасности игры. Разметка площадки. Судейство, правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
	145	<u>Основные стойки волейболиста,</u> обучение технике нижней боковой подачи	1	
	146	<u>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</u> Обучение технике нападения	1	
	147	<u>Отработка технике передачи</u> сверху двумя руками, снизу двумя руками,	1	
Бадминтон	Содержание учебного материала			
	148	<u>Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон.</u> Разметка	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры.		
	149 <u>Отработка техники подачи</u>	1	
	150 <u>Отработка техники передачи, двухсторонняя игра</u>	1	
	151 <u>Выполнение контрольно-тестовых заданий</u>	1	
Баскетбол	Содержание учебного материала		
	152 <u>Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство. правила судейства Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</u>	1	
	153 <u>Отработка технике ведения мяча, ловля и передача мяча, ведение</u>	1	
	154 <u>Отработка технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком),</u>	1	
	155 <u>Выполнение контрольно-тестовых заданий</u>	1	
Футбол	Содержание учебного материала		2,3
	156 <u>Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</u>	1	
	157 <u>Отработка правил ударам по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке</u>	1	
	158 <u>Закрепление техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения</u>	1	
	159 <u>Учебно- тренировочная игра</u>	1	
Тема 3.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		2,3
	160 <u>Эстафетный бег 4х400 м и способы передачи эстафетной палочки</u>	1	
	161 <u>Кроссовая подготовка преодоление препятствий</u>	1	
	162 <u>Закрепление технике прыжка в длину с разбега, «согнув ноги»</u>	1	
	163 <u>Выполнение контрольно-тестовых заданий</u>	1	
Тема 3.9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		2,3
	164 <u>Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий</u>	1	
	165 <u>Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с</u>	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
		эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Штангой.		
	166	<u>Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений № 1</u>	1	
	167	<u>Виды упражнений для профессиональной деятельности</u>	1	
	168	<u>Выполнение комплексов упражнений для профессиональной деятельности</u>	1	
	169	<u>Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний</u>	1	
	170	<u>Выполнение контрольно-тестовых заданий</u>	1	
	171	<u>Дифференцированный зачет Сдача контрольных нормативов</u>	1	
ВСЕГО ЗА КУРС ОБУЧЕНИЯ			171	

2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной (площадки), удовлетворяющих требованиям Санитарноэпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02).

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
 - перекладина
 - скамейка гимнастическая жесткая - стойка для штанги
 - штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастические - скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический
- легкая атлетика:

- эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная

спортивные игры:

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей
- жилетки игровые с номерами
- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное - жилетки игровые с номерами

Инвентарь лыжника:

- лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола

-мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
5.	Скакалки	Шт.	35
6.	Фитболы	Шт.	30
7.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
8.	Секундомеры	Шт.	2
9.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования. - ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Закон Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от

04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Дополнительная литература:

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Вайнер

Э.Н. Валеология. — М., 2004.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2004.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

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

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

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются комиссией физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Учебно-методические занятия</i>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
5. Плавание	<p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>
Виды спорта по выбору	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
4. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>

