

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
Областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский индустриальный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. Физическая культура

по специальности

19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

Белгород 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Обществознание» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии

Согласовано
Зам.директора по УМР
_____/Е.Е.Бакалова
« ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю
Зам.директора по УР
_____/Выручаева Н.В.
« ____ » _____ 20__ г.

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии

Рассмотрено
цикловой комиссией
Безопасности жизнедеятельности
и физической культуры
Протокол заседания № ____
от « ____ » _____ 20__ г.
Председатель цикловой
комиссии

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Составитель:

Пыхтина Н.Н. преподаватель ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

Экспертиза: (внутренний рецензент)

Толстых Сергей Иванович руководитель физического воспитания
ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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 воспитания, 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.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на решение задач:

- укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся; формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций;
- в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни;

- учет индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся, применяя использование системно-деятельностного подхода, являющегося методологической основой организации занятий по физической культуре;

- реализация в соответствии со структурой двигательной деятельности содержания учебной дисциплины «Физическая культура» представленного тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью, ориентирующей образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся 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;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой, соотносящейся с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризующейся направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста, ориентируя образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывая значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

- формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда введением теоретической составляющей;

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий, предусматривающих организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий:

- содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

- на учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить

оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта: легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр; предлагаются вариативные компоненты содержания обучения - нетрадиционные виды спорта.

В результате освоения содержания учебной дисциплины

«Физическая культура» обеспечивается достижение обучающимися 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).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов, в том числе консультации 8 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
в том числе:	
учебно-методические занятия	14
учебно-тренировочные занятия	103
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	51
консультации	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины **физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I семестр			
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	33	
Учебно-методические занятия			
Тема 1.1. Техника безопасности Самооценка работоспособности	Практические занятия	2	1;2;3
	1 Особенности организации занятий со обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений утренней гигиенической гимнастики (далее УГГ), физкультминутки; общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 1.2. Физическая культура обучающихся Самооценка работоспособности	Практические занятия	2	1;2;3
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.3.	Практические занятия	2	

Основы здорового образа жизни Бег на короткие дистанции	1	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. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, техника бега на прямых отрезках дистанции, финиширование. Пробегание коротких отрезков: 30м., 60м., 100м. Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезков различной длины. Комплекс упражнений для развития быстроты.		1;2;3
	Контрольные работы		2	
	1	Бег 100 метров с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			
Тема 1.4. Физическая культура в обеспечении здоровья Прыжки в длину	Контрольные работы		2	
	1	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 Специальные прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух, в глубину, высоко-далекие; прыжки в стороны через гимнастическую скамью; прыжки через препятствие; выпрыгивания со скамьи. Прыжки в длину с места. Развитие взрывной силы.		2;3
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			

Тема 1.5. Метание гранаты	Практические занятия		4	2;3
	1	Техника разбега, хвата и выпуска «снаряда», метание на результат. Развитие силы мышц плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 1.6. Бег на средние дистанции	Практические занятия		2	2;3
	1	Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Старт, бег по дистанции, распределение сил, лидирование, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Бег -400м.,800м, 1000м. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		2	
	1	Бег 1000(500)метров с учетом времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			
Тема 1. 7. Бег на длинные дистанции	Практические занятия		2	2;3
	1	Техника и тактика бега на длинные дистанции, специальные беговые упражнения. Переменный бег, равномерный. Подвижные игры и эстафеты.		
	Контрольные работы		2	
	1	Бег 3000м (юн.); 2000м (дев.) с учетом времени.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			
Раздел 2.	Основы методики составления и проведения самостоятельных занятий Средства физической культуры в регулировании работоспособности		15	
Учебно-методические занятия				
Тема 2.1. Составление и проведение самостоятельны х занятий	Практические занятия		2	2;3
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		

	<p>Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 2.2. Регулирование работоспособности Массаж и самомассаж	Практические занятия	2	2;3
	1 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. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3. Профилактическая гимнастика	Практические занятия	2	2;3
	1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 2.4. Утренняя, вводная и производственная гимнастика	Практические занятия	2	2;3
	1 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся Подвижные игры		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 2.5.	Практические занятия	2	2;3

Спортограмма и профессиограмма	1	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Подвижные игры		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Раздел 3.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		33	
	Учебно-методические занятия			
Тема 3.1. Самоконтроль Дневник самоконтроля	Практические занятия		2	2;3
	1	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 Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 3.2. Самооценка Индивидуальная оздоровительная программа	Практические занятия		2	2;3
	1	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
	Учебно-тренировочные занятия			
Тема 3.3. Гимнастика Акробатика	Практические занятия		4	
	1	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой.		2;3

	Выполнение ОРУ с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 3.4. Акробатическая комбинация	Практические занятия	6	2;3
	1 Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полу-шпагат). Развитие гибкости, координации движений. Длинный кувырок вперед, кувырок в группировке, кувырок назад, стойка на голове и руках(юн.); кувырок вперед, стойка на лопатках, переворот в полу-шпагат, «мост» из положения лежа(дев). ОРУ с предметами. Развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 3.5. Круговая тренировка	Практические занятия	4	2;3
	1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Упражнения со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической стенке. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. Развитие и укрепление различных групп мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 3.6. Упражнения на перекладине	Практические занятия	2	2;3
	1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Подтягивание из виса на перекладине, вис, поднимание и опускание туловища из положения лежа (дев.)		
	Контрольная работа	2	
	1 Подтягивания из виса на перекладине (юн), упражнения на развитие мышц живота(дев).		
	Самостоятельная работа обучающихся		

	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
		Консультации	3	
Раздел 4.		Виды спорта по выбору: Стрит-бол Атлетическая гимнастика	24	
Тема 4.1. Стрит-бол Техника игры Атлетическая гимнастика	Практические занятия		4	2;3
	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста: высокая, низкая, защитная; перемещения по площадке; ведение мяча с изменением направления; техника ловли и передачи мяча: перемещения и стойки игрока, передача и ловля мяча в парах, тройках. Передачи на месте и в движении различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. Развитие координационных способностей Атлетическая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 4.2. Игра в нападении Атлетическая гимнастика	Практические занятия		4	2;3
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. Двухсторонняя игра по заданию. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком» Атлетическая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины Атлетическая гимнастика		
Тема 4.3. Групповое взаимодействие Атлетическая гимнастика	Практические занятия		4	2;3
	1	Групповое взаимодействие Индивидуальные действия игрока, взаимодействия двух или трех игроков в рамках поставленной задачи. Добивание мяча. Развитие скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений		

	УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины Атлетическая гимнастика		
Тема 4.4. Защитные действия Атлетическая гимнастика	Практические занятия	4	2;3
	1 Индивидуальные защитные действия (вырывание, выбивание, накрытие броска). Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Групповые взаимодействия. Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Атлетическая гимнастика		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Раздел 5.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	12	
Тема 5.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда Волейбол	Спортивные игры. Волейбол.		
	Практические занятия	2	2;3
	1 Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача двумя руками сверху, снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Передачи на точность. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приема мяча снизу и сверху с падением. Комбинации из перемещений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Прием мяча после отскока от сетки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			
Тема 5.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Техника подач	Практические занятия	2	2;3
	1 Средства физической культуры в регулировании работоспособности Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча в прыжке. Подачи в заданную зону. Совершенствование приема подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		

Тема 5.3. Командное взаимодействие	Практические занятия	4	2;3
	1 Индивидуальные и групповые защитные действия. Игра в нападении. Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). Блокирование индивидуальное, групповое. Игра по заданию. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			
Раздел 6.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	29	
Тема 6.1. Физическая культура в профессиональн ой деятельности специалиста Самоконтроль	Учебно-методические занятия		
	Практические занятия	2	2;3
1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).			
	Самостоятельная работа обучающихся		
1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		1	
	Учебно-тренировочные занятия		
	Легкая атлетика (весна)	26	
Тема 6.2. Прыжки в высоту	Практические занятия	4	2;3
1 Определение толчковой ноги; техника подбора разбега, отталкивания, фазы полета и приземления; прыжки в высоту с места толчком двумя и положения стоя спиной к планке; подбор разбега; прыжки способом перекидной, перешагивание, перекат с 5-7 шагов разбега по прямой, по виражу; пробегание по разбегу с обозначением отталкивания; взлет; уход от планки; приземление в положение сидя на легкоатлетические маты; целостный прыжок в высоту избранным. Развитие взрывной силы.			
	Контрольные работы	2	
1 Прыжки в высоту			
Самостоятельная работа обучающихся		3	
1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины			

Тема 6.3. Бег на средние дистанции	Практические занятия		4	2;3
	1	Специальные беговые упражнения, техника и тактика бега. Развитие скоростной выносливости. Бег - 400м., 800м, 1000м. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		2	
	1	Бег 1000м (юн); 500м(дев)		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 6.4. Кроссовая (лыжная) подготовка	Практические занятия		2	2;3
	1	Кросс (бег на местности): бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий, развитие выносливости, способности ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. Лыжная подготовка (ходьба на лыжах выбор лыж) , палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 6.5. Бег на длинные дистанции	Практические занятия		2	2;3
	1	Техника и тактика бега на длинные дистанции. специальные беговые упражнения, переменный бег 15 мин., равномерный бег 30 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты		
	Контрольные работы		1	
	1	Бег 3000м (юн.), 2000м (дев.) с учетом времени		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых		

	упражнений, бег отрезков различной длины		
	Консультации	5	
Раздел 7.	Основы здорового образа жизни Физическая культура в обеспечении здоровья	30	
	Плавание		
Тема 7.1. Основы здорового образа жизни. Кроль на груди	Практические занятия	4	2;3
	1 Основы здорового образа жизни 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. Оздоровительное плавание. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные Кроль на груди: общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам на суше при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц, пловца кролиста. Техника работы ног на воде, дыхательная техника; выполнение гребка по элементам при задержке дыхания и со свободным дыханием.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 7.2. Кроль на спине	Практические занятия	4	2;3
	1 Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста; Дыхательные упражнения пловца; выполнение гребка по элементам на суше при задержке дыхания и со свободным дыханием; комплексы упражнений на развитие гибкости; комплексы упражнений на развитие координационных способностей; развитие силы групп мышц, пловца кролиста. Кроль на спине. Техника работы ног в плавании способом кроль на спине; выполнение гребка по элементам, в полной координации рук; координационная работа рук и ног		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 7.3.	Практические занятия	4	

Брасс	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца брассиста; дыхательные упражнения; брассовые приседания; выполнение гребка по элементам на суше Техника работы ног, скольжение после толчка ногами в брассе; одновременный гребок руками; дыхание при выполнении гребка руками; координация работы рук и ног в плавании в полной координации		2;3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 7.4. Физическая культура в обеспечении здоровья Баттерфляй	Практические занятия		2	2;3
	1	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 Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие координационных способностей пловца-дельфиниста. Техника работы ног баттерфляем по элементам на суше; выполнение гребка руками и работы ног по элементам на суше и на воде; одновременный гребок руками и работа ног на суше и на воде; дыхание при выполнении гребка руками на суше и на воде; плавание в полной координации.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 7.5. Комплексное плавание	Практические занятия		2	2;3
	1	Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения пловца кролиста, специальные упражнения пловца брассиста, специальные упражнения пловца дельфиниста. Спортивные способы плавания: брасс, баттерфляй(дельфин), кроль на спине брасс, кроль на груди; последовательное проплывание дистанции 4*25м. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
		Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, физкультминутки; ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Тема 7.6.	Практические занятия		4	2;3

Вольный стиль	Контрольные работы		
	1 Общеразвивающие упражнения в движении; специальные упражнения пловца кролиста; специальные упражнения пловца брассиста; специальные упражнения пловца дельфиниста. Вольный стиль. Проплывание дистанции 2*25м избранным способом: кроль на спине, брасс, кроль на груди, баттерфляй; поворот, выход из поворота, толчок, скольжение, проплывание дистанции, финиширование.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах оздоровительной подготовки; выполнение упражнений УГГ, ОРУ на месте и в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины		
Всего:		<i>176</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	легкоатлетическая трасса
2	легкоатлетические дорожки
3	стартовые флажки
4	эстафетные палочки
5	фишки
6	секундомер
7	футбольное поле с разметкой
8	футбольные ворота
9	футбольные мячи
10	площадка для игры в «Русскую лапту» с разметкой
11	биты для игры в «Русскую лапту»
12	мячи для игры в «Русскую лапту»
13	уличный гимнастический комплекс
14	баскетбольная площадка с разметкой
15	баскетбольные щиты с кольцами
16	баскетбольные мячи
17	волейбольная площадка с разметкой
18	волейбольные сетки со стойками
19	волейбольные мячи
20	информационное табло
21	радиорубка
22	трибуна
23	свисток
24	гимнастический зал
25	гимнастическая стенка
26	гимнастические брусья
27	гимнастическая перекладина
28	гимнастические маты
29	гимнастические скамейки
30	гимнастические коврики
31	тренажерный зал
32	шведские стенки
33	блочные устройства
34	штанги
35	гантели
36	гири
37	обручи
38	скакалки

39	бассейн
40	стартовые тумбы
41	ограничительные дорожки
42	вышки для прыжков в воду
43	ласты
44	плавательные доски
45	лопатки для пловцов
46	колобашки
47	фишки для ныряния
48	стойки для прыжков высоту
49	планка для прыжков высоту
50	линейка
51	рулетка
52	легкоатлетические маты

Рекомендуемые учебные издания:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник [для всех специальностей] / М. Я. Виленский. - 2-е изд., стер. - М.: КноРус, 2015. - 216 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 448 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932248>. — Текст : электронный.
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура.: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). -URL: <https://book.ru/book/932718>. - Текст: электронный.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - URL: <https://book.ru/book/932719>. - Текст: электронный.

Дополнительные источники:

Для студентов:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2014.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

6. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений НПО и СПО / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 304 с. - (НПО и СПО. Общеобразовательные дисциплины).

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-метод. пособие. — М., 2010.
5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

Периодические издания: «Физическая культура в школе»; «Физкультура и спорт»; «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (научно-методический журнал)

Интернет-ресурсы:

1. Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;
2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).
4. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://pedsovet.ru>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- . Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, *e-mail*: elsky@lanbook.ru, lan@lanbook.ru
8. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
9. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
10. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
11. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия)

«Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр.

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют **валеологическую направленность**. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет **индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физической подготовленности**. **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, состояния здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающихся.

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, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем, медицинских справок из поликлиники позволяет **определить медицинскую группу:** основная, подготовительная или специальная:

- к основной медицинской группе относятся обучающиеся, 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 обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающихся, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся на **учебные уровни**: спортивный, подготовительный и специальный

- к спортивному уровню относятся обучающиеся 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 на спортивном уровне направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта;

- к подготовительному уровню относятся обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп: Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся;

- к специальному уровню обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: Занятия обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающиеся 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)

Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах. Кроссовая или лыжная подготовка проводится с учетом климато-географических условий региона.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

1. работа малыми группами;

2. интегрированные уроки;
3. уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности.

Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

По результатам предоставления медицинских справок в начале учебного года, все обучающиеся распределяются по медицинским группам. К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронический тонзиллит, слабая степень миопии, не прогрессирующие болезни внутренних органов). К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья: болезни внутренних органов (сердца, почек, печени и т.д.), предоставившие справку (заключение ВКК) о рекомендации занятий в специальной медицинской группе. Освобожденные – обучающиеся, предоставившие справку (заключение ВКВ) о полном освобождении от занятий физической культурой на определенное время (три, шесть месяцев, один год). В этом случае по согласованию с преподавателем определяется вид работы, за выполнение которой будет поставлен зачет по предмету. Справки обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, специальной медицинской группе, а также освобожденные от занятий должны обновляться ежегодно и фиксироваться в медпункте.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Оценить результаты выполнения приемов самомассажа
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Устная проверка

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Оценить результаты выполнения приемов страховки и самостраховки
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию, спортивным играм с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма учащихся.	Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Тестовый контроль Защита реферата, компьютерной презентации
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Тестовый контроль Защита реферата, компьютерной презентации
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Оценить результаты планирования системы индивидуальных занятий

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 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.
- Уметь составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ 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
		Проплыть 50 метров на время, со старта, с поворотом	16	55	60	б/вр	1,20	1,10	б/вр
			17						
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
		Кроль на груди Пронырнуть под водой максимальное расстояние	16 17	25 15	10 10	5 3			
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 из виса (юн) на высокой перекладине ; (девушки) на низкой перекладине из виса лежа количество раз	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

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

Плавание

Кроль на груди:

1. Пронырнуть под водой максимальное расстояние:
25 метров- «5»
15 метров- «4»
10 метров- «3»
2. Проплыть 25 метров кроль на груди на технику.
3. Проплыть 50 метров на время, со старта, с поворотом:
55 сек. – «5»
60 сек. – «4»
б/у – «3»

Кроль на спине:

1. Проплыть 25 метров на спине, на технику.
2. Сделать старт из воды.
3. Сделать поворот способом на спине.
4. Проплыть на технику 50 метров кроль на спине, со старта, с поворотом.

Брасс:

1. Проплыть 25 метров способом «брасс», на технику
(вдох, гребок, толчок, с положение).
2. Сделать поворот способом «брасс».
3. Проплыть 50 метров со старта, с выходом из воды, с поворотом способом «брасс» на технику.

Баттерфляй:

1. Проплыть 25 метров способом «баттерфляй» работая ногами.
2. Сделать 5 стартовых прыжков, с выходом из воды, с поворотом способом «баттерфляй».
3. Проплыть 50 метров со старта, с выходом из воды, с поворотом способом «баттерфляй» на технику

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	14,00	14,30	б/вр
2	Бег 1000 м (мин, с)	3,55	3,45	3,55
3	Бег 100 м (мин, с)	14,3	15,00	15,5
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	6	4	3
5	Прыжок в длину с места (см)	200	205	180
6	Прыжки в высоту	120	115	110
7	Силовой тест — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	8	6	4
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)	4	3	2
11	Плавание 50 м. (мин. с.)	45,00	50,00	б/вр
12	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин. с)	11,30	12,00	б/вр
2	Бег 500 м (мин, с)	2,05	2,10	2,15
3	Бег 100 м (мин, с)	17,2	17,5	18,00
4	Прыжки в длину с места (см)	160	145	140
5	Прыжки в высоту	95	90	85
6	Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Поднимание туловища количество раз в минуту	27	24	21
8	Плавание 50 м. (мин. с.)	1,00	1,20	б/вр
9	Гимнастический комплекс упражнений: - акробатическая комбинация; - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 7 и более	до 6	до 5,5

**Тематический план консультаций по дисциплине
ОУД.06 «Физическая культура»**

№/№ n/n	Наименование тем	Кол-во часов
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	2
2	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	2
3	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	2
Всего часов:		8

Рецензия

на рабочую программу среднего профессионального образования по специальности: 19.02.10. «Технология продукции общественного питания» по дисциплине ОУДЭ.06. «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности: 19.02.10. «Технология продукции общественного питания»

Рабочая программа имеет надлежащее оформление: правильную структуру и четкую систему заголовков.

В пояснительной записке отражены основные цели, правильно сформулированы задачи изучения дисциплины. Определен контроль знаний студентов.

В тематическом плане количество часов на каждую тему соответствует объему и степени трудности учебного материала.

Содержание тем раскрывает основные акценты дисциплины. По каждой теме приведены требования к формулируемым представлениям, знаниям, умениям.

Для развития творческой активности обучающихся приведены темы самостоятельных работ.

Физическая культура обладает большим оздоровительным и воспитательным потенциалом: способствует разностороннему развитию занимающихся, комплексному развитию физических качеств, имеет важное прикладное значение, стимулирует реализацию соревновательных мотивов.

Целью дисциплины является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Главной целью программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление учащихся в процессе занятий физической культурой, формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Реализация цели и поставленных задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, рассчитанной на поэтапную подготовку студентов! 1 курса на уроках физической культуры .

Программа составлена грамотно и методически правильно. Достоинством ее является широкий спектр технико-тактической подготовки в различных видах спорта: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и плавание.

Рецензируемая программа имеет практическую направленность и может быть рекомендована преподавателям физической культуры для внедрения в учебно-воспитательный процесс в средних профессиональных образовательных учреждениях.

Рецензент: _____ С.И. Толстых, руководитель физического воспитания
ОГАПОУ «Белгородский индустриальный колледж»