МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

43.01.09Повар, кондитер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06Физическая культура

г.о. Зарайск
2020 год

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией общеобразовательных и специальных дисциплин

Председатель методической комиссией
_____ Крылова И.А.

Протокол № ____

от «___» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

_____ И.П. Дорофеев
«____» _____ 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06Физическая культура для профессии 43.01.09 Повар, кондитер разработана на основании примерной общеобразовательной программы ФГАУ «ФИРО» от 23 июля 2015г. № 383 по учебной дисциплине «Физическая культура»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА, 0.00

Разработчик: Гагарин Юрий Владимирович, ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно - промышленный техникум»

ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"

Подписано цифровой подписью: ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"
DN: 1.2.840.113549.1.9.2=КРР=507201001, email=apt-mo@mail.ru, 1.2.643.100.1=120D3130323530303733393232313839, 1.2.643.3.131.1.1=120C303035303732373035323633, o=ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ", street=ул Лесная, д.6 "А", l=г Луховицы, поселок Красная Пойма, st=50 Московская область, c=RU, title=ДИРЕКТОР, 1.2.643.100.3=120B303235363432343038333 4, givenName=Вячеслав Николаевич, sn=Смирнов, cn=ГБПОУ МО "ЛУХОВИЦКИЙ АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ"
Дата: 2021.04.21 09:07:05 +03'00'

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих служащих в соответствии с ФГОС СПО **43.01.09 Повар, кондитер,** базовой подготовки, входящей в укрупненную группу профессий **43.0.00 Сервис и туризм.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по профессии **43.01.02 Парикмахер**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общеобразовательный цикл, индекс: 0.00

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося185 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося171 час;

самостоятельной работы обучающегося14 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*185*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*171*
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия (или работы)	*161*
контрольные работы	*6*
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*14*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
- индивидуальный проект по предмету	
Аттестация по УД в форме **Дифференцированного зачета, 3 курс 6 семестр**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныОУД.06Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объём часов.	Уровень освоения.
1	2	3	4
1 курс (66 часов)			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	**Содержание**	***1***	
	Теоретические занятия	***1***	
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	*1*	*1*
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**Содержание**	***3***	*2*
	Теоретические занятия	***1***	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	*1*	
	Самостоятельная работа обучающихся	***1***	
	Составить индивидуальный план распорядка с составляющими здорового образа жизни	*1*	
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**Содержание**	***3***	*2*
	Теоретические занятия	***2***	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	*1*	
	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	*1*	
	Самостоятельная работа обучающихся	***1***	
	Составить индивидуальный комплекс физических упражнений для коррекции фигуры	*1*	
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**Содержание**	***3***	*2*
	Теоретические занятия	***2***	
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-	*1*	

	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*	
	Самостоятельная работа обучающегося	***1***	
	Ведение дневника самоконтроля	*1*	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание**	***2***	*2*
	Теоретические занятия	***2***	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.	*1*	
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	*1*	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание**	***2***	*2*
	Теоретические занятия	***2***	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	*1*	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	*1*	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	**Содержание**	***8***	*2*
	Теоретические занятия	***8***	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	*1*	
	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	*1*	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	*1*	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами	*1*	

	и методами физического воспитания.		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	*1*	
	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).	*1*	
	Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	*1*	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	*1*	
Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия **2.2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**	**Содержание**	***37***	*2*
	Практические занятия	***36***	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	*1*	
	СРУ для легкой атлетики.	*1*	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	*1*	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	*1*	
	Совершенствование техники стартового разгона	*1*	
	Совершенствование техники финиширования	*1*	
	Совершенствование техники бега на 100 м	*1*	
	Совершенствование техники бега на 100 м	*1*	
	Совершенствование техники бега на 400 м	*1*	
	Совершенствование техники бега на 400 м	*1*	
	Эстафетный бег 4х100 метров	*1*	
	Эстафетный бег 4х400 метров	*1*	
	Челночный бег 4х10 метров	*1*	
	Челночный бег 4х10 метров	*1*	
	Бег по прямой с различной скоростью	*1*	
	Бег 100 метров на результат	*1*	
	Кросс 1000 метров.	*1*	
	Кросс 1000 метров.	*1*	
	30- минутный бег	*1*	
	Кросс 2000 метров	*1*	
	Кросс 2000 метров	*1*	

	Гладкий бег	*1*	
	Гладкий бег	*1*	
	Преодоление горизонтальных препятствий	*1*	
	Преодоление горизонтальных препятствий	*1*	
	Кроссовая подготовка	*1*	
	Прыжок в длину с места.	*1*	
	Прыжок в длину с разбега.	*1*	
	Тройной прыжок.	*1*	
	Прыжки в высоту различными способами: «прогнувшись»	*1*	
	Прыжки в высоту различными способами: «перешагивания»	*1*	
	Прыжки в высоту различными способами: «ножницы»	*1*	
	Прыжки в высоту различными способами: «перекидной»	*1*	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	*1*	
	Толкание ядра	*1*	
	Контрольные работы	***1***	*3*
	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	*1*	
	Самостоятельная работа обучающихся	***5***	
	Бег в среднем темпе по пересеченной местности, отжимания, подтягивание на перекладине, приседания, подъем туловища и ног из положения лежа на спине	*5*	
2.2.2. Лыжная подготовка	**Содержание**	***15***	
	Практические занятия	***14***	*2*
	ТБ. Обучение и закрепление технике имитации лыжных ходов на учебном круге.	*1*	
	Обучение и закрепление техники имитации подъема и спусков.	*1*	
	Первая помощь при травмах и обморожениях.	*1*	
	Овладение техникой имитаций одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».	*1*	
	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении имитации подъёмов и спусков на учебном склоне.	*1*	

	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	*1*	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	*1*	
	Имитация перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	*1*	
	Оценка техники имитации попеременного двухшажного хода на учебном круге.	*1*	
	Оценка техники имитации спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.	*1*	
	Оценка техники имитации поворота «плугом» со склона средней крутизны.	*1*	
	Контрольные работы	***1***	*3*
	Зачет: «Сдача контрольных нормативов»	*1*	
2 курс (56 часов)			
2.2.3. Гимнастика	**Содержание**	***21***	*2*
	Практические занятия	***20***	
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	*1*	
	Строевые упражнения	*1*	
	Страховка и самостраховка.	*1*	
	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	*1*	
	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	*1*	
	Выполнение комплекса ОРУ для туловища и ног.	*1*	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	*1*	
	Изучение способов группировки.	*1*	
	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону	*1*	
	Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	*1*	
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках.	*1*	
	Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	*1*	
	Совершенствование комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	*1*	

	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	*1*	
	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	*1*	
	Прыжок ноги врозь через козла	*1*	
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины	*1*	
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины	*1*	
	Упражнение на развитие мышц груди и ног	*1*	
	Контрольные работы	***1***	
	Сдача контрольных нормативов по теме: «Гимнастика»	*1*	
	Самостоятельная работа обучающегося	***6***	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнение для глаз, упражнения по формированию осанки, упражнения для снижения массы тела, упражнения по профилактики плоскостопия, комплекс дыхательных упражнений	*6*	
2.2.4. Спортивные игры (по выбору) **Волейбол**	**Содержание**	***13***	*2*
	Практические занятия	***13***	
	ТБ. Правила игры и соревнований	*1*	
	Техника и обучение техническим приемам игры	*1*	
	Стойки и перемещения	*1*	
	Обучение различным способам перемещения	*1*	
	Перемещения в стойках по сигналу в стороны, вперед, назад	*1*	
	Эстафета с перемещениями	*1*	
	Техника верхних и нижних передач	*1*	
	Групповые упражнения	*1*	
	Упражнения в движении	*1*	
	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед (в опорном положении)	*1*	
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	*1*	
	Передача мяча через сетку в прыжке	*1*	
	Передача мяча сверху двумя руками назад	*1*	
Баскетбол	**Содержание**	***7***	*2*

	Практические занятия	***7***	
	Передача и ловля мяча с отскоком от пола	*1*	
	Передача и ловля мяча при встречном движении	*1*	
	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением	*1*	
	Ведение мяча с различной высотой отскока	*1*	
	Остановка двумя шагами и прыжком после ведения	*1*	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	*1*	
	Ведение мяча без сопротивления защитника	*1*	
Футбол	**Содержание**	***17***	*2*
	Практические занятия	***16***	
	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	*1*	
	Повороты с мячом и вытеснение игрока	*1*	
	Правила игры. СРУ на развитие скоростносиловых качеств.	*1*	
	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	*1*	
	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	*1*	
	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	*1*	
	Выполнение специальных беговых упражнений	*1*	
	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений	*1*	
	Выполнение ОРУ с отягощениями.	*1*	
	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	*1*	
	Ведение мяча. Техника игры вратаря.	*1*	
	Перевод мяча партнёру.	*1*	
	Остановка высоколетящего мяча	*1*	
	Контроль мяча с помощью ног	*1*	
	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	*1*	

	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	*1*	
	Контрольные работы	***1***	*3*
	Зачет: «Контрольный урок по разделу Футбол»	*1*	
3 курс (49 часов)			
2.2.5. Плавание	**Содержание**	***15***	*2*
	Практические занятия	***14***	
	Правила поведения, учащихся на воде при купании, техника безопасности.	*1*	
	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди.	*1*	
	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения кроля на спине.	*1*	
	Имитация выполнения специальных плавательных упражнений для изучения брасса	*1*	
	Освоение стартов, поворотов, имитации ныряния ногами и головой.	*1*	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.	*1*	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания на боку.	*1*	
	Закрепление упражнений по совершенствованию имитации техники движений рук, ног, туловища, плавания на спине.	*1*	
	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки).	*1*	
	Правил плавания в открытом водоеме.	*1*	
	Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему.	*1*	
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	*1*	
	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием	*1*	
	Выполнение специальных упражнений на суше	*1*	
	Контрольные работы	***1***	*3*

	Контрольный урок по разделу «Плавание»	*1*	
2.2.6. Виды спорта по выбору **Ритмическая гимнастика**	**Содержание**	***29***	*2*
	Практические занятия		
	Освоение техники безопасности занятий	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей.		
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.	*1*	
	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.	*1*	
	Осуществление контроля за состоянием здоровья.	*1*	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание**		*2*
	Практические занятия		
	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	*1*	
	Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	*1*	
	Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия,	*1*	

	упражнений при сутулости.		
	Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	*1*	
	Комплекс упражнений для укрепления мышечного карсета и мыщц брюшного пресса.	*1*	
	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	*1*	
	Упражнения для развития координационных способностей.	*1*	
	Упражнения на растяжку у гимнастической стенки	*1*	
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	*1*	
	Упражнения с эспандерами и амортизаторами.	*1*	
	Упражнения с галтелями и гирями.	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	*1*	
	Круговая тренировка для развития всех мышц тела	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса	*1*	
	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса»	*1*	
	Подготовка в зачету	*1*	
	Контрольные работы	*1*	*3*
	Контрольные тесты	*1*	
	Дифференцированный зачет	***1***	*3*
	Всего:	***185***	

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 учебной дисциплины.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь:

Наименование материальных ценностей	Количество
Мяч волейбольный	25
Мяч футбольный	25
Мяч баскетбольный	25
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	25
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	15
Гимнастические маты	8
Ворота мини – футбольные	2
Щиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр: «Академия», 2018.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А.Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетическогомониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

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

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

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

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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 учащимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и** оценки **результатов обучения**
1	2
Умения:	
• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий