**Министерство торговли и услуг т Республики Башкортостан**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**УФИМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ И СЕРВИСА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки квалифицированных рабочих , служащих**

**По профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер**

**Профиль: социально-экономический**

**Уфа, 2021**



 Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09. Повар, кондитер и составлена в соответствии «рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой профессии СПО» (письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06 – 259):для профессиональных образовательных организаций; рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.ФГАУ «ФИРО». с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г № 2/16-з) уточнениями к рекомендациям по организации получения среднего профессионального образования на основе основного общего образования (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 25 мая 2017 года)

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

Разработчики:

Арсланова Н.В.. . - преподаватель физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648306)

[1.1. Область применения программы](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648307)

[1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648308)

[1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648309)

 1.4. Профильная составляющая (направленность) дисциплины

[1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648311)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648312)

[2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648313)

[2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648314)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648316)

[3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648317)

[3.2. Информационное обеспечение обучения](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648318)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ](file:///C%3A%5CUsers%5C%D0%AE%D0%B7%D0%B5%D1%80%5CDesktop%5C%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%9F%D0%9E%D0%94%D0%90%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%98%5C2020-2021%20%D1%83.%D0%B3.%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%5C9%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%5C%D0%9E%D0%A3%D0%94%2007%20%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0.docx#_Toc283648319)

**Раздел1.Общаяхарактеристикаобщеобразовательнойдисциплины**

**ОУД. 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ОД «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура,экологияиосновыбезопасностижизнедеятельности»,изучаетсявобщеобразовательномциклеучебногопланаООПСПОсучетомпрофиляпрофессиональногообразования.ОДимеетмеждисциплинарнуюсвязьсдисциплинамиобщеобразовательногоиобщепрофессиональногоцикла,атакжемеждисциплинарнымикурсами (МДК)профессиональногоцикла.

ОД «Физическая культура» изучаетсянабазовомуровне.

Физическаякультураобучающихсяпрофессиональныхобразовательныхорганизаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различныхорганизационныхформ,средствиметодов,технологийналичностьбудущегоспециалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечиваетпрофессиональнуюнаправленностьучебногопроцесса,егоустойчивуюориентациюна

достижениерезультатовосвоенияпрофессиональнойобразовательнойпрограммы,ориентированных наподготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательногоцикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современнымспециалистам во всех областях деятельности, но и является условием формированиябазыпрофессиональныхкомпетенций.

ВозможностиОДвформированиирезультатовосвоенияобразовательнойпрограммы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретныхпрофессийи специальностей.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных ипредметныхрезультатовобучения,регламентированныхФГОССОО.Достижениерезультатовосуществляетсянаосновеинтеграциидеятельностногоикомпетентностногоподходовкизучениюфизическойкультурыиобеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой наосновепониманиязначимостиивозможностейфизическойкультурыврешенииспецифических задач профессиональнойдеятельности;

* воспитаниеразностороннеразвитойличности;
* формированиеопределённыхпрактическихнавыковсучётомвидовпрофессиональнойдеятельностиконкретнойпрофессииилиспециальности;
* достижениенеобходимогоуровнякультуры,профессиональнойдееспособностиипсихофизическойготовностиктрудовойдеятельности.

СодержаниеОДвключаеттеоретическуюипрактическуючасти.

Теоретическаячастьобеспечиваетовладениеобучающимисяцелостнойсистемойзнаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых длясознательногоприменениясредств,методов,технологий,разнообразныхформыивидовфизкультурнойдеятельностидляорганизацииздоровогообразажизни,активногоотдыхаидосуга,решенияконкретных задачпрофессиональнойдеятельности.

Практическаячастьнаправленанаповышениеуровняфункциональныхидвигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности,овладениеметодами,средствамиитехнологиямифизкультурно-спортивнойдеятельности,приобретениевнейличногоопыта,обеспечивающеговозможностьсамостоятельно,целенаправленноитворческииспользоватьсредствафизическойкультурыиспортасучётомпоставленнойзадачи,втомчислепрофессиональной.

УчебнаядеятельностьобучающихсяпоОДпредусматривает:

1. Учебныезанятия(практическоезанятие,лекция,консультация).
2. Самостоятельнуюработу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД,предусматриваетсявыполнениеобучающимисяиндивидуальногопроекта–особойформыорганизацииобразовательнойдеятельностиобучающихся(учебноеисследованиеилиучебный проект).

Образовательнаядеятельностьприосвоенииотдельныхкомпонентовсодержаниядисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собойформуорганизацииобразовательнойдеятельностивусловияхвыполненияобучающимисяопределенныхвидовработ,связанныхсбудущейпрофессиональной

деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практическихнавыковикомпетенцийпо профилюсоответствующейобразовательнойпрограммы.

1. Другиевидыучебной деятельности,в томчислереализуемыевформепрактическойподготовки:
* мастер-классы;
* конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний,умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решениязадач,ориентированныхнапрофессиональнуюдеятельность.

УчебныезанятияпоОДмогутпроводитьсяобразовательнойорганизациейсразделениемгруппы наподгруппыпоследующимпризнакам:

* пополовомупризнаку;
* поуровнюфизическойподготовленности;
* помедицинскимпоказаниям;
* поинтересам(приосвоенииотдельныхкомпонентовсодержания)идр.

Вусловияхцелостногопедагогическогопроцессаполнотарешениязадачфизического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физическойкультуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительнойдеятельностью,которыеявляютсяструктурнымикомпонентамипедагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая вовсех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не толькоучебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивныхклубах,спортивныхсекциях.

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

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

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

* 1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
	2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
	3. введением в профессиональную деятельность специалиста.
* Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре­пление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедея­тельности.
* Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.
* Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на раз­витие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, само­совершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготови­тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

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

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

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под­готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[[1]](#footnote-2).

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

**Раздел2.Цели,задачиирезультатыосвоенияобщеобразовательнойдисциплины**

Общейцельюфизическойкультурыявляетсяформированиефизической

культуры(ФК)будущегоквалифицированногоспециалиста.Физическаякультураличностивключаетцелыйряд элементов,которыетесносвязанымеждусобой,дополняютиобусловливаютдругдруга:знанияиинтеллектуальныеспособности,физическоесовершенство,мотивационно-ценностныеориентации,социально-духовныеценности,физкультурно-спортивнуюдеятельность.

Врамкахреализацииобщеобразовательногоцикла**целямиОД**являются:

* + достижениеличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовобучения;
	+ формированиеразностороннефизическиразвитойличности,способнойактивноиспользоватьценностифизическойкультурыдляукрепленияидлительногосохранениясобственногоздоровья,оптимизации

трудовойдеятельностииорганизацииактивногоотдыха;способнойреализовыватьсформированныйпотенциалфизическойкультурывпоследующейпрофессиональнойдеятельности;

* + способствованиеформированиюОКиПК.

**ЗадачиосвоенияОД**(всоответствиистребованиямиФГОССОО,сориентациейнаФГОССПО):

* + формированиеценностногоотношениякзанятиямФК,атакжебережногоотношенияксобственномуздоровью;
	+ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их ролии значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций,впредупреждениизаболеваний,связанныхсучебнойипроизводственнойдеятельностью,впрофилактикепереутомленияисохранениявысокойработоспособности,овозможностях физическойкультурыврешениизадачучебнойибудущейпрофессиональнойдеятельности;
	+ расширениедвигательногоопыта посредством овладенияновымифизическимиупражнениямиразнойфункциональнойнаправленности,двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современныхоздоровительныхсистемфизическойкультурыиприкладнойфизическойподготовки,атакжеформированиеуменийприменятьэтиупражнениявразличныхпосложностиусловиях,втомчислеприрешениизадач,ориентированныхнабудущуюпрофессиональнуюдеятельность;
	+ дальнейшееразвитиекондиционныхикоординационныхспособностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физическойподготовленности;
	+ приобретениеопыта использованияразнообразных форм и видовфизкультурнойдеятельностидляорганизацииздоровогообразажизни,активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО),длядостиженияжизненныхипрофессиональнозначимыхцелей;
	+ формированиезнанийиуменийоцениватьсостояниесобственного

здоровья,функциональныхвозможностейорганизма,проводитьзанятиявсоответствиисданнымисамонаблюденияисамоконтроля;

* + овладениенавыкамисотрудничествавколлективныхформахзанятийфизическимиупражнениями.

РеализациясодержанияОДвпределахосвоенияООПСПОобеспечиваетсясоблюдениемпринципапреемственностипоотношениюксодержанию курса врамках основногообщегообразования,однаковто жевремяобладаетсамостоятельностью,цельностью,спецификойподходовкизучению.Предметные, личностные и метапредметные результаты, ОК и ПКрегламентированные требованиями ФГОС СОО и ФГОС СПО, реализуются вполномобъемеприразработке ООПСПО.

| **Формирование ОК,****ПКсогласноФГОССПО** | **Наименованиеличностных****РезультатовсогласноФГОССОО** | **Наименованиеметапредметных****результатовсогласноФГОССОО** | **Наименованиепредметных****результатов(базовыйуровень)согласноФГОССОО** |
| --- | --- | --- | --- |
| ОК 01.Выбиратьспособырешениязадачпрофессиональнойдеятельности,применительно кразличнымконтекстам.ОК 02.Осуществлятьпоиск, анализ иинтерпретациюинформации,необходимой длявыполнения задачпрофессиональнойдеятельности.ОК 03.Планировать иреализовыватьсобственноепрофессиональное иличностноеразвитие.ОК 04. Работать вколлективе икоманде,эффективновзаимодействовать сколлегами,руководством,клиентами.ОК05.Осуществлятьустную и письменнуюкоммуникациюнагосударственномязыкесучетом особенностейсоциального икультурногоконтекста.ОК 06.Проявлятьгражданско-патриотическуюпозицию,демонстрировать осознанноеповедениенаоснове традиционныхобщечеловеческихценностей.ОК07.Содействоватьсохранениюокружающей среды,ресурсосбережению,эффективнодействоватьв чрезвычайныхситуациях.ОК 08. Использоватьсредства физическойкультуры длясохраненияиукрепленияздоровья в процессепрофессиональнойдеятельности иподдержаниянеобходимого уровняфизическойподготовленности.ОК 09.Использоватьинформационныетехнологии впрофессиональнойдеятельности.ОК10.Пользоватьсяпрофессиональнойдокументацией нагосударственном ииностранныхязыках.ОК 11.ИспользоватьЗнания по финансовойграмотности,планировать предпринимательскуюдеятельность впрофессиональнойсфере. | **ЛР1о**сознающийсебягражданиномизащитникомвеликойстраны.**ЛР2**Проявляющийактивнуюгражданскуюпозицию,демонстрирующий приверженностьпринципамчестности,порядочности,открытости,экономически активный иучаствующийвстуденческомитерриториальном самоуправлении, в томчисленаусловияхдобровольчества,продуктивновзаимодействующийиучаствующий в деятельностиобщественныхорганизаций.**ЛР3**Соблюдающийнормыправопорядка,следующийидеаламгражданскогообщества,обеспечениябезопасности,прависвободгражданРоссии.Лояльныйкустановкамипроявлениям представителей субкультур,отличающийихотгруппсдеструктивным девиантнымповедением. Демонстрирующийнеприятиеипредупреждающийсоциально опасное поведениеокружающих.**ЛР 4** Проявляющий идемонстрирующийуважениеклюдямтруда, осознающий ценностьсобственноготруда.Стремящийсякформированиювсетевойсределичностноипрофессиональногоконструктивного«цифровогоследа».**ЛР 5** Демонстрирующийприверженностькроднойкультуре,историческойпамятинаосновелюбвиРодине,родномународу,малойродине,принятиюрадиционныхценностеймногонациональногонародаРоссии.**ЛР6**Проявляющийуважениеклюдям старшего поколения и готовностькучастиювсоциальной поддержкеиволонтерскихдвижениях.**ЛР7**Осознающийприоритетнуюценность личности человека; уважающийсобственнуюи чужую уникальность вразличных ситуациях, во всех формах ивидахдеятельности.**ЛР 8**Проявляющий идемонстрирующий уважение кпредставителям различныхэтнокультурных, социальных,конфессиональныхииныхгрупп.Сопричастный к сохранению,преумножению и трансляции культурныхтрадиций и ценностеймногонационального российскогогосударства.**ЛР 9** Соблюдающийипропагандирующий правила здорового ибезопасногообразажизни,спорта;предупреждающий либопреодолевающийзависимостиоталкоголя,табака,психоактивныхвеществ,азартныхигрит.д.Сохраняющий психологическуюустойчивость в ситуативно сложных илистремительноменяющихсяситуациях.**ЛР10**Заботящийсяозащитеокружающейсреды,собственнойичужойбезопасности,втомчислецифровой.**ЛР11**Проявляющийуважениекэстетическимценностям,обладающийосновамиэстетическойкультуры**ЛР 12** Принимающий семейныеценности, готовый к созданию семьи ивоспитаниюдетей;демонстрирующийнеприятиенасилиявсемье,уходаотродительской ответственности, отказа ототношенийсосвоимидетьмииихфинансовогосодержания. | МР 01. Умение самостоятельноопределять целидеятельностии составлять планыдеятельности;самостоятельно осуществлять,контролировать икорректировать деятельность;использовать всевозможныересурсы для достиженияпоставленных целей иреализации плановдеятельности;выбиратьуспешныестратегиивразличныхситуацияхМР02.Умениепродуктивнообщаться ивзаимодействовать впроцессе совместнойдеятельности, учитыватьпозициидругихучастниковдеятельности, эффективноразрешатьконфликты.МР03.Владениенавыкамипознавательной,учебно-исследовательскойипроектной деятельности,навыками разрешенияпроблем;способностьиготовность ксамостоятельному поискуметодов решенияпрактических задач,применению различныхметодовпознания.МР 01. Умение самостоятельноопределять целидеятельностии составлять планыдеятельности;самостоятельно осуществлять,контролировать икорректировать деятельность;использовать всевозможныересурсы для достиженияпоставленных целей иреализации плановдеятельности;выбиратьуспешныестратегиивразличныхситуацияхМР02.Умениепродуктивнообщаться ивзаимодействовать впроцессе совместнойдеятельности, учитыватьпозициидругихучастниковдеятельности, эффективноразрешатьконфликты.МР03.Владениенавыкамипознавательной,учебно-исследовательскойипроектной деятельности, навыками разрешенияпроблем;способностьиготовность ксамостоятельному поискуметодов решенияпрактических задач,применению различныхметодовпознания. | ПРб.01. Умение использоватьразнообразныеформыивидыфизкультурнойдеятельностидляорганизацииздоровогообразажизни,активного отдыха и досуга, в том числе вподготовкеквыполнениюнормативовВсероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО).ПРб.02.Владениесовременнымитехнологиямиукрепления исохранения здоровья ,поддержанияаботоспособности, профилактикипредупреждения заболеваний, связанныхсучебнойипроизводственнойдеятельностью.ПРб.03. Владение основными способамисамоконтроля индивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизической работоспособности,физическогоразвитияифизическихкачеств.ПРб.04. Владение физическимиупражнениямиразной функциональнойнаправленности,использованиеихврежимеучебнойипроизводственнойдеятельностисцельюпрофилактикипереутомленияисохранениявысокойработоспособности.ПРб.05.Владениетехническимиприемамиидвигательными действиямибазовыхвидовспорта,активноеприменение их в игровой исоревновательнойдеятельности |

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***210*** |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | *149* |
|  контрольные работы |  |
| **Промежуточная аттестация в форме** *дифференцированного зачёта 1* |

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 07. Физическая культура (210 часов)**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 КУРС** | **40** |  |
| **Введение.****Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 1 | Введение. Цели и задачи дисциплины. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Врачебный контроль на уроках | **1** | **1,** |
| **Теоретическая часть**  | **4** |  |
| **Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 2 | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об­раза жизни. Двигательная активность.Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор­мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно­стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | **1** | **1** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**:* чтение учебника;
* подготовка спортивной формы
 |  |  |
| **Тема 1.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 3 | **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер­жание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиенаФакторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения опти­мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | **1** | **1** |
| **Самостоятельная работа*** Знать физиологические особенности основных органов и систем
* Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)
 |  |
| **Тема 1.3***.* **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 4 | **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярном занятии физическими упражнениями и спортомСамоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | **1** | **1,2** |
| **Самостоятельная работа:** Контролировать ЧСС, знать объективные и субъективные данные самоконтроля |  |
| **Тема 1.4****Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***.* | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 5 | **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | **1** | **1,2** |
| **Самостоятельная работа:*** Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся
 |  |  |
| **Практическая часть** | **35** | **1,2** |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.**  | **Содержание учебного материала** | **8 ч** |
| 6 | Краткие сведения о легкой атлетике. Предупреждение травматизма | **1** |
| 7 | Обучение технике бега на короткие дистанции (60м) | **1** |
| 8 | Обучение технике низкого старта. Стартовый рывок, финиширование. | **1** |
| 9 | Обучение технике бега с высокого старта, бега с высокого старта | **1** |
| 10 | Обучение технике бега по прямой с различной скоростью | **1** |
| 11 | Обучение технике равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) | **1** |
| 12 | Эстафетный бег 4х400 м и способы передачи эстафетной палочки | **1** |  |
| 13 | Обучение техники прыжка в длину с места | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:*** Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости
* Утренние пробежки
* Краткие сведения о развитии легкой атлетики
 |  |  |
| **Тема 2.2. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **7 ч** | **1,2** |
| 14 | Краткие сведения о гимнастике и предупреждении травматизма | **1** |
| 15 | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.  | **1** |
| 16 | Упражнения на гимнастических ковриках | **1** |
| 17 | Упражнения со скакалкой, с обручем | **1** |
| 18 | Упражнения силовой направленности ( с гантелями, набивными мячами | **1** |
| 19 | Упраж­нения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередова­нии напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. | **1** |
| 20 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Самостоятельная работа*** Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока
* Выполнение комплекса упражнений на гибкость, для спины и позвоночника, для брюшного пресса
 |  |
| **Тема 2.4. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **12** | **2,3** |
| **Волейбол (4ч)** | 21 | Краткие сведения об истории и правилах игры в волейбол. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **1** |
| 22 | Основные стойки волейболиста обучение технике нижней боковой подаче | **1** |
| 23 | Совершенствование техники нижней боковой подачи. Обучение технике нападения | **1** |
| 24 | Обучение технике передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками. Двухсторонняя игра. | **1** |
| **Бадминтон (4 ч)** | 25 | Краткие сведения об истории и правилах игры в бадминтон. Разметка площадки, судейство. Правила игры. Техника безопасности игры.  | **1** |
| 26 |  Обучение техника подачи  | **1** |
| 27 | Обучение техника передачи, двухсторонняя игра  | **1** |
| 28 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Баскетбол (4 ч)** | 29 | Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | **1** |
| 30 | Обучение технике ведения мяча Ловля и передача мяча, ведение | **1** |
| 31 | Обучение технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), | **1** |
| 32 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Содержание учебного материала** | **7 ч** |
| 33 |  Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий | **1** | **1,2** |
| 34 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Штангой. | **1** |
| 35 | Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений №1 | **1** |
| 36 | Виды упражнений для профессиональной деятельности | **1** |
| 37 | Выполнение комплексов упражнений для профессиональной деятельности | **1** |
| 38 | Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | **1** |
| 39 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| 40 | **Зачет за 1 курс. Сдача контрольных нормативов** | **1** |
| **Самостоятельная работа**: Выполнение комплекса упражнений на силовую выносливость. Выполнение комплекса упражнений для рук и ног. Для живота и спины, для пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов |  |  |
|  | **Всего за 1 курс** | **40** |  |
| **II КУРС** | **100** |  |
| **теоретическая часть**  | **10 ч** |  |
| **физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 41 | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Врачебный контроль на уроках | **1** |  |
| **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | 42 | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об­раза жизни. Двигательная активность. | **1** |  |
| 43 | **Влияние экологических факторов на здоровье человека.** О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор­мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно­стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье | **1** |  |
| 44 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | **1** |  |
| **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 45 | **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. | **1** |  |
| 46 | **Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер­жание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиенаФакторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения опти­мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.. | **1** |  |
| *.* **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | 47 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.. | **1** |  |
| 48 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.. | **1** |  |
| **4Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | 49 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.  | **1** |  |
| 50 | Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | **1** |  |
|  | **Практическая часть** | **80 ч**  |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.**  | **Содержание учебного материала** | **13 ч** | **2,3** |
| 51 | Краткие сведения о предупреждение травматизма | **1** |
| 52 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 60м) | **1** |
| 53 | Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон | **1** |
| 54 | Совершенствование техники стартового рывка,  | **1** |
| 55 | Совершенствование техники финиширования. | **1** |
| 56 | Совершенствование техники бега с высокого старта, | **1** |
| 57 | Совершенствования техники стартового разгона с высокого старта | **1** |
| 58 | Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью | **1** |
| 59 | Совершенствование техники прыжков в длину с места | **1** |
| 60 | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 61 | Совершенствование техники метания малого мяча | **1** |
| 62 | Специальные упражнения для развития силы, скорости реакции, выносливости. | **1** |
| 63 | Выполнение контрольных нормативов | **1** |
| **Самостоятельная работа:*** Подготовка к зачетным нормативам по бегу, прыжкам и метаниям
 |  |  |
| **Тема 2.2. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  | **2,3** |
| 64 | Мероприятия по предупреждению травматизма | **1** |
| 65 | Совершенствование техники строевых упражнений | **1** |
| 66 | Совершенствование техники упражнений с набивными мячами | **1** |
| 67 | Совершенствование техники упражнений с гантелями | **1** |
| 68 | Совершенствование техники упражнений для развития силы в парах | **1** |
| 69 | Совершенствование техники упражнений на гимнастических ковриках | **1** |
| 70 | Совершенствование техники упражнений со скакалкой | **1** |
| 71 | Совершенствование техники упражнений с обручем | **1** |
| 72 | Совершенствование техники упражнений с элементами ритмической гимнастики | **1** |
| 73 | Совершенствование комплексов упражнений №1 для формирования правильной осанки  | **1** |
| 74 | Совершенствование комплексов упражнений утренней гимнастики №1  | **1** |
| 75 | Совершенствование комплексов упражнений с чередованием напряжения с расслаблением  | **1** |
| 76 | Совершенствование комплексов упражнений на внимание №1 | **1** |
| 77 | Совершенствование комплексов упражнений на внимание №2 | **1** |
| 78 | Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки | **1** |
| 79 | Комплекс упражнений на гибкость | **1** |
| 80 | Комплексы упражнений производ­ственной гимнастики | **1** |
| 81 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:** Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока. Выполнение комплекса упражнений на гибкость, для спины и позвоночника, для брюшного пресса. Подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов |  |  |
| **Тема 2.3. Лыжная подготовка** | 82 | Обучение технике передвижения на лыжах, лыжные ходы.. | **1** |  |
| 83 | Обучение технике подъемов и спусков | **1** |  |
| 84 | Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) | **1** |  |
| 85 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |  |
| 86 | Обучения перехода с хода на ход | **1** |  |
| 87 | Обучение элементам тактики лыжных ходов | **1** |  |
| 88 | Обучение способам перестановки лыж при входе в поворот | **1** |  |
| **Тема 2.4. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** | **27 ч**  |  |
| **Волейбол (10)** | 89 | Правила техники безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **1** |  |
| 90 | Совершенствование техники передачи сверху двумя руками,  | **1** |  |
| 91 | Совершенствование техники передачи снизу двумя руками | **1** |  |
| 92 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | **1** | **2,3** |
| 93 | Совершенствование техники нижней прямой подачи | **1** |
| 94 |  Совершенствование техники передачи, двухсторонняя игра  | **1** |
| 95 | Совершенствование техники нападающих ударов. блокирование | **1** |
| 96 | Совершенствование тактики игры | **1** |
| 97 | Учебно-тренировочная игра | **1** |
| 98 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Бадминтон (4 ч)** | **Содержание учебного материала** |  |
| 99 | Правила игры в бадминтон . Техника безопасности игры. | **1** |
| 100 |  Совершенствование техники подачи  | **1** |
| 101 | Совершенствование техники передачи. Двусторонняя игра. | **1** |
| 102 | Выполнение контрольно-тестовых заданий. | **1** |
| **Баскетбол ( 9 ч)** | **Содержание учебного материала** |  |
| 103 | Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство. правила судейства | **1** |
| 104 | Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **1** |
| 105 | Совершенствование технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), | **1** |
| 106 | Совершенствование техники передачи мяча ( приема овладения мячом) | **1** |
| 107 | Обучение приемам техники защиты (перехват, прием) | **1** |
| 108 | Совершенствование техники передвижений с мячом | **1** |
| 109 | Совершенствование техники ведения мяча | **1** |
| 110 | Учебно-тренировочная игра | **1** |
| 111 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Футбол (4 ч)** | **Содержание учебного материала** |  |
| 112 | Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | **1** |
| 113 | Совершенствование правил ударам по летящему мячу средней частью подъема ноги. | **1** |
| 114 | Совершенствование тактики защиты, тактики нападения | **1** |
| 115 | Учебно-тренировочная игра | **1** |
| **Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **9 ч** |
| 116 | Совершенствование техники эстафетного бега | **1** | **2,3** |
| 117 | Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки | **1** |
| 118 | Совершенствование техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | **1** |
| 119 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности (500 м) | **1** |
| 120 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности (1000 м) | **1** |
| 121 | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения | **1** |
| 122 | Контрольный урок . проверка пульсового режима | **1** |
| 123 | Самостоятельное выполнение пульсового режима | **1** |
| 124 | Контрольный урок. на время  | **1** |
| **Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП** |  | **Содержание учебного материала** | **15** |  |
| 125 | Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий | **1** |  |
| 126 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами,  | **1** |  |
| 127 | Круговой метод тренировки для развития мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями, | **1** |  |
| 128 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гирей Штангой | **1** |  |
| 129 | Круговой метод тренировки с набивными мячами (2,3,5 кг) | **1** |  |
| 130 | Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений № 1 | **1** |  |
| 131 | Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности | **1** |  |
| 132 | Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности | **1** |  |
| 133 | Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | **1** |  |
| 134 | Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития гибкости | **1** |  |
| 135 | Практическое занятие. Комплексы упражнений для формирования осанки | **1** |  |
| 136 | Практическое занятие. Комплексы упражнений для развития координации движения | **1** |  |
| 137 | Практическое занятие. Комплекс дыхательных упражнений и упражнений для глаз | **1** |  |
| 138 | Практическое занятие. Комплексы упражнений для профилактики варикозного расширения вен | **1** |  |
| 139 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |  |
| 140 | Зачет за 2 курс. Сдача контрольных нормативов | **1** |  |
|  | **ИТОГО за 2 курс** | **100** |  |
|  |  | **3 курс**  | **70** |  |
| **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО** | 141 | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Врачебный контроль на уроках | **1** |  |
| **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | 142 | **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового об­раза жизни. Двигательная активность. | **1** |  |
| 143 | **Влияние экологических факторов на здоровье человека.** О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в фор­мировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособно­стью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье | **1** |  |
| 144 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | **1** |  |
| **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | 145 | **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. | **1** |  |
| 146 | **Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содер­жание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиенаФакторы регуляции нагрузки. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения опти­мальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.. | **1** |  |
| *.* **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | 147 | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.. | **1** |  |
| 148 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, те­лосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.. | **1** |  |
| **4Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности** | 149 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Ди­намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.  | **1** |  |
| 150 | Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | **1** |  |
|  | **Практическая часть** |  |  |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  | **2,3** |
| 151 | Краткие сведения о предупреждение травматизма | **1** |
| 152 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100м) | **1** |
| 153 | Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон | **1** |
| 154 | Совершенствование техники стартового рывка,  | **1** |
| 155 | Совершенствование техники финиширования. | **1** |
| 156 | Совершенствование техники бега с высокого старта, | **1** |
| 157 | Совершенствования техники стартового разгона с высокого старта | **1** |
| 158 | Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью | **1** |
| **Самостоятельная работа:*** Подготовка к зачетным нормативам по бегу, прыжкам и метаниям
 |  |  |
| **Тема 2.2. Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  | **2,3** |
| 159 | Мероприятия по предупреждению травматизма | **1** |
| 160 | Совершенствование техники строевых упражнений | **1** |
| 161 | Совершенствование техники упражнений с набивными мячами | **1** |
| 162 | Совершенствование техники упражнений с гантелями | **1** |
| 163 | Совершенствование техники упражнений для развития силы в парах | **1** |
| 164 | Совершенствование техники упражнений на гимнастических ковриках | **1** |
| 165 | Совершенствование техники упражнений со скакалкой | **1** |
| 166 | Совершенствование техники упражнений с обручем | **1** |
| 167 | Совершенствование техники упражнений с элементами ритмической гимнастики | **1** |
| 168 | Совершенствование комплексов упражнений №1 для формирования правильной осанки  | **1** |
| 169 | Совершенствование комплексов упражнений утренней гимнастики №1  | **1** |
| 170 | Совершенствование комплексов упражнений с чередованием напряжения с расслаблением  | **1** |
| 171 | Совершенствование комплексов упражнений на внимание №1 | **1** |
| 172 | Совершенствование комплексов упражнений на внимание №2 | **1** |
| 173 | Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки | **1** |
| 174 | Комплекс упражнений на гибкость | **1** |
| 175 | Комплексы упражнений производ­ственной гимнастики | **1** |
| **Самостоятельная работа:** Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока. Выполнение комплекса упражнений на гибкость, для спины и позвоночника, для брюшного пресса. Подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов |  |  |
| **Тема 2.4. Спортивные игры** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Волейбол**  | 176 | Правила техники безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | **1** |  |
| 177 | Совершенствование техники передачи сверху двумя руками,  | **1** |  |
| 178 | Совершенствование техники передачи снизу двумя руками | **1** |  |
| 179 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | **1** | **2,3** |
| 180 | Совершенствование техники нижней прямой подачи | **1** |
| 181 |  Совершенствование техники передачи, двухсторонняя игра  | **1** |
| 182 | Учебно-тренировочная игра | **1** |
| 183 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Бадминтон**  | **Содержание учебного материала** |  |
| 184 | Правила игры в бадминтон . Техника безопасности игры. | **1** |
| 185 |  Совершенствование техники подачи  | **1** |
| **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** |  |
| 186 | Краткие сведения об истории и правилах игры в баскетбол. Разметка площадки, судейство. правила судейства | **1** |
| 187 | Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **1** |
| 188 | Совершенствование технике бросков мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), | **1** |
| 189 | Совершенствование техники передачи мяча ( приема овладения мячом) | **1** |
| 190 | Обучение приемам техники защиты (перехват, прием) | **1** |
|  | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |
| **Футбол**  | **Содержание учебного материала** |  |
| 191 | Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам | **1** |
| 192 | совершенствование правил ударам по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке | **1** |
| **Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |
| 193 | Совершенствование техники эстафетного бега | **1** | **2,3** |
| 194 | Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки | **1** |
| 195 | Совершенствование техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки | **1** |
| 196 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности (500 м) | **1** |
| 197 | Кроссовая подготовка по пересеченной местности (1000 м) | **1** |
| 198 | Контрольный рок . проверка пульсового режима | **1** |
| 199 | Контрольный урок. на время  | **1** |
| **Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** |  | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| 200 | Основные понятия ППФП, виды, разновидности профессиональной трудовой деятельности. техника безопасности занятий | **1** |  |
| 201 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с эспандерами,  | **1** |  |
| 202 | Круговой метод тренировки для развития мышечных групп с амортизаторами из резины, гантелями, | **1** |  |
| 203 | Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп с гирей Штангой | **1** |  |
| 204 | Круговой метод тренировки с набивными мячами (2,3,5 кг) | **1** |  |
| 205 | Индивидуальное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений № 1 | **1** |  |
| 206 | Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности | **1** |  |
| 207 | Совершенствование комплексов упражнений для профессиональной деятельности | **1** |  |
| 208 | Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | **1** |  |
| 209 | Выполнение контрольно-тестовых заданий | **1** |  |
| 210  |  **Дифференцированный зачет за 3 курса. Сдача контрольных нормативов** | **1** |  |
| **Самостоятельная работа**: Выполнение комплекса упражнений на силовую выносливость. Выполнение комплекса упражнений для рук и ног. Для живота и спины, для пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов |  |  |
|  | ИТОГО за 3 курс | **70** |  |
|  | **ИТОГО** | **210** |  |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

* стенка гимнастическая
* перекладина
* скамейка гимнастическая жесткая -стойка для штанги

-штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнаические -скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:

* эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная спортивные игры:

-щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

-мячи баскетбольные

-сетка для переноса и хранения мячей

-жилетки игровые с номерами

-стойки волейбольные универсальные

-сетка волейбольная

-мячи волейбольные

-сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное -жилетки игровые с номерами Инвентарь лыжника:

-лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

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

-мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

*Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:*

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

***Длястудентов***

БишаеваА.А.Физическаякультура:учебникдлястудентов профессиональныхобразовательныхорганизаций,осваивающихпрофессиии специальности СПО. –М.,2017

БишаеваА.А.Физическаякультура:электронныйучебникдля студентовпрофессиональныхобразовательныхорганизаций,осваивающих профессиии специальности СПО.–М.,2017

БишаеваА.А.Физическаякультура:учебникдлястудентов профессиональныхобразовательныхорганизаций,осваивающихпрофессиии специальности СПО.– М.,2017

 ***Дляпреподавателей***

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

Примерная основная образовательная программа среднего общего

образования, одобренная решением федерального учебно-методического

объединенияпообщемуобразованию(протоколот28июня2016г. №2/16-з).

Закон Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 2012№273-ФЗ(вред.Федеральныхзаконовот07.05.2013№99-ФЗ,от 07.06.2013№120-ФЗ,от02.07.2013№170-ФЗ,от23.07.2013№203-ФЗ,от 25.11.2013№317-ФЗ,от03.02.2014№11-ФЗ,от03.02.2014№ 15-ФЗ,от 05.05.2014№84-ФЗ,от27.05.2014№135-ФЗ,от04.06.2014№148-ФЗ,сизм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016,с изм.от19.12.2016.)

.

ПриказМинистерстваобразованияинаукиРФот31декабря2015г.N 1578"Овнесенииизмененийвфедеральныйгосударственный образовательныйстандартсреднегообщегообразования,утвержденный приказомМинистерстваобразованияинаукиРоссийскойФедерацииот17мая 2012г.N413"

**Дополнительная литература:**

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2004.

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

2004.

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

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

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

**Индивидуальныйпроекткакформаорганизацииобразовательнойдеятельностипореализацииосновнойобразовательнойпрограммысреднегопрофессиональногообразованиясучетомпрофессиональнойнаправленности**

Индивидуальныйпроектпредставляетсобойособуюформуорганизациидеятельностиобучающихся:учебноеисследованиеилиучебныйпроект.Проекты,выполняемыеобучающимися,могутбытьотнесеныкодномуизтипов:исследовательский;практико-ориентированный,творческий,игровой.

Исследовательский тип работы требует хорошо продуманной структуры, обозначения цели, обоснования актуальностипредметаисследования,обозначенияисточниковинформации,продуманныхметодов,ожидаемыхрезультатов.Исследовательскиепроектыполностьюподчиненылогикепустьнебольшого,ноисследованияиимеютструктуру,приближенноили полностьюсовпадающуюсподлиннымнаучным исследованием.

Дляорганизациисамостоятельнойработыобучающихсяцелесообразнопредлагатьигровые,исследовательские,творческие,практико-ориентированныепроектыпрофессиональнойнаправленностинамеждисциплинарнойоснове.

Использование проектной деятельности даёт возможность освоить образовательную программу всем обучающимся,включая обучающихся, не имеющих возможность осуществлять двигательную деятельность по результатам обследованиясостоянияздоровья,физическогоразвития,физическойподготовленности.

Вариантыреализациипроектнойдеятельностиназанятияхфизическойкультурой:

* + 1. Проектнаядеятельностьиспользуетсяназанятиинарядусдругимиметодамиитехнологиями:вэтомслучаеобучающиесявыполняютмикропроектыдляосвоениянового материалаиприменении его напрактике.
		2. Назанятииосуществляется«запускпроекта»,которыйвыполняетсяврамкахсамостоятельнойработы.
		3. Проектнаядеятельностьорганизуетсянарядеилисерииучебныхзанятийразныхучебныхдисциплин,включая

«Физическуюкультуру».Большаячастьпроектовноситкомплексныйхарактер,поэтомуихвыполнениепредполагаетосвоениеучебного материала, изучаемого на разных учебных дисциплинах. В этом случае преподаватели вместе запускают проект,мотивируяобучающихсянарешениекомплексной,междисциплинарнойпроблемы,договариваютсяораспределениивременидля решения конкретных частных проблем на различных учебных дисциплинах, постоянно согласовывают свои действия икоординируютдеятельностьобучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Типпроекта** | **Примерреализации** |
| Исследовательский - предполагает доказательство или опровержениекакой-либо гипотезы, проведение экспериментов, научное описаниеизучаемыхявлений | Самоконтрольработоспособностивусловияхпрофессиональнойдеятельности |
| Практико-ориентированный-направленнарешениепрактическихзадач | Составлениеиобоснованиекомплексовпроизводственнойгимнастики,комплексовфизическихупражненийпрофессионально-прикладнойнаправленности,видеоролики,демонстрирующиекомплексыпроизводственнойгимнастикисучетомособенностейпрофессии,специальности |
| Творческий - направлен на развитие у обучающихся интереса,формированиенавыковпоискаинформацииитворческихспособностей | Созданиемультимедийнойпрезентация,видеоролика«Физическаякультураи спорт вмоей профессии» |
| Игровой - предполагает назначение ролей участников, обусловленныххарактером и содержанием проекта, особенностью решаемой проблемыи правил взаимоотношений между ними, тогда как структура, формапродуктаи результатыостаются открытымидо самогоконца | Разработкаипроведениеимитационнойигрыпоотработкеалгоритмапроведенияподвижныхигрсдошкольниками |
|  |  |

**Обоснованиеприменениятехнологийдистанционногоиэлектронногообучениядляопределенныхэлементовсодержанияобщеобразовательныхдисциплин**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цифровыеинструменты** | **Применениецифровыхинструментовдлядостижениярезультатовобщеобразовательнойдисциплины** |
| PowerPoint | ПодготовкакпрактическимзанятиямпоОД.Дляпроведениязанятийиспользуютсяпрезентации. |
| Видеофилм/видеоролик | Применяетсякакиллюстративныйматериалприизучениитем-наплатформеYouТube. |
| Электроннаяпочта | Сетевой ресурс, используемый для коммуникации со слушателями. Кроме того, применяется для осуществленияконтроляучебногопроцесса(переписка:ответынатекущиевопросы,проверкадомашнихзаданийобучающихся) |
| Скайп | Необходимоеиндивидуальноеконсультированиеповопросамфизическойподготовки,выполнениясамостоятельнойработы |
| Поисковый Яндекс/Google | Помогаеторганизоватьсамостоятельнуюработуслушателейприподготовкекзанятиям,обеспечиваяимдоступкинформационнымвеб-ресурсампоизучаемымтемам.Такжерекомендуетсявкачествеучебнойплатформы«перевернутого»обучения(дополнительныйисточникинформациидляосмысленияизложенныхналекцияхаспектовречевой культуры). |
| Файлообменник(Яндекс-диск) | Используетсядляобменафайламиразныхформатов(текстами,презентациями)междупреподавателемислушателями(какрезервныйканалсвязипривозникновениипроблемнаплатформеMoodle) |
| Мобильноеприложение | ИспользуетсяприложениеWhatsApp,котороепозволяетподдерживатькоммуникациюсослушателямикакназанятиях(можноотправлятьинтересныйконтент),таки внеих(решать возникающиепроблемы,восновноморганизационногохарактера) |
| Социальнаясеть | Используется«Facebook»длякоммуникациисобучающимися |
| Технологии электроннойидентификацииличности | Используетсявпроцессепроведенияэкзаменавонлайн-режиме |
| Интернетвещей | Используются электронная доска для презентаций; мобильные телефоны, обеспечивают интернет-доступ всистемуMoodle, Teams, WhatsApp идр. сервисов |
|  |  |

ПрименениетехнологийдистанционногоиэлектронногообученияврамкахОДпозволяет:

* представитьвудобномдляизучениямасштаберазличныепроцессы двигательныхдействий;
* представитьипроанализироватьтехникувыполнениядвигательныхдействий;
* осваиватьсамостоятельнокомплексыфизическихупражненийразличнойфункциональнойнаправленности;
* использовать сеть Интернет в предмете «Физическая культура» для активного поиска необходимой информации,например по современным технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактикипредупреждениязаболеваний,связанных сучебнойипроизводственной деятельностью;
* осуществлятьиндивидуальноеконсультированиеповопросамфизическойподготовки,выполнениезаданийсамостоятельнойработы;
* использоватьвозможностькомпьютерноготестированияпотеоретическимвопросамфизическойкультуры;
* участвоватьвдистанционныхолимпиадах,конференцияхпосредствомсетиИнтернет;
* применятьцифровыематериалыииспользоватьинформациюпопулярныхсайтоввпроцессеучебныхисамостоятельных занятий,напримеринформационныхобразовательныхсайтов,сайтовфитнес-клубови др.

Все «ИКТ» весьма привлекательны для обучающихся, поскольку именно этот возраст является целевой аудиториейтехнико-информационных новинок. Слушатели, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий физическойкультурой, могут дистанционно осваивать в полном объёме образовательную программу. Для них заранее в начале каждогосеместраготовятсятемы, вопросы,заданиядля самостоятельногоизучения

**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 | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

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

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

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге)  | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

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

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СТУДЕНТОВ**

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

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

**Требования к результатам обучения студентов специального**

**учебного отделения**

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

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

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

**Раздел4.Контрольиоценкарезультатовосвоенияобщеобразовательнойдисциплинысучетомпрофессиональнойнаправленностиосновнойобразовательнойпрограммысреднего профессиональногообразования**

**4.1Объектыконтролявсоответствиистребованиямикпредметнымрезультатам**

Предметныерезультатыобученияиобъектыконтроляпредставленывтаблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предметныйрезультат** | **Объектконтроля** | **Методконтроля** | **Примерноесодержаниезадания** |
| ПРб.01. Умениеиспользоватьразнообразныеформыивиды физкультурнойдеятельности дляорганизации здоровогообразажизни,активногоотдыхаидосуга,втомчисле в подготовке квыполнениюнормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО)ПРб.02. Владениесовременнымитехнологиямиукрепленияи сохранения здоровья,поддержанияработоспособности,профилактикипредупреждениязаболеваний,связанныхсучебной ипроизводственнойдеятельностьюПРб.03. Владениеосновными способамисамоконтроляиндивидуальныхпоказателей здоровья,умственнойифизическойработоспособности,физическогоразвитияифизическихкачеств | Знать:* формыивидыфизкультурнойдеятельности;
* основыметодикисамостоятельныхзанятий физическимиупражнениями;
* содержательные основы здоровогообразажизни;

-требования Всероссийскогофизкультурно - спортивногокомплекса «Готов к труду иобороне» своей возрастной группы.Уметь:-использовать разнообразныеформы и виды физкультурнойдеятельности для организацииздоровогообразажизни,активногоотдыхаидосуга,втомчислевподготовке к выполнениюнормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса «Готов к труду иобороне»(ГТО);* организовыватьсамостоятельныезанятия физическимиупражнениями различнойнаправленности;
* раскрыватьвзаимосвязьЗОЖсоздоровьем, гармоничнымфизическим развитием ифизической подготовленностью,формированиемкачествличностиипрофилактикойвредныхпривычек

Знать:* психофизиологические основыучебногоипроизводственноготруда
* современные технологииукрепленияисохраненияздоровья,

поддержанияработоспособности,профилактикипредупреждениязаболеваний, связанных с учебной ипроизводственнойдеятельностью.Уметь:* обосноватьнеобходимостьспециальнойадаптивнойипсихофизическойподготовкиктруду;
* использоватьсовременныетехнологии укрепления исохраненияздоровья,поддержанияработоспособности,профилактикипредупреждения заболеваний,связанныхсучебнойипроизводственнойдеятельностью

Знать:* показатели здоровья, умственной ифизическойработоспособности,физического развития и физическихкачеств,методы их оценки.

Уметь:* определятьпоказателиздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физическогоразвитияифизическихкачествиспособы самоконтроля

индивидуальных показателейздоровья, умственной и физическойработоспособности,физическогоразвитияифизическихкачеств;-самостоятельноиспользоватьметодысамоконтроляиоцениватьпоказателифункциональныхпроб,упражнений-тестовдляоценкифизического развития,телосложения,функциональногосостоянияорганизма,физическойподготовленности | 1)Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсянаучебныхзанятияхвпроцессевыполнения практическихзаданий,ориентированныхнаиспользованиеразнообразныхформивидовфизкультурнойдеятельности.1. Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсяврамках внеаудиторных занятий,втомчисле,встуденческихспортивныхклубах,спортивныхсекцияхи др.
2. Анализ активности участия вфизкультурно-оздоровительныхи спортивно-массовыхмероприятиях,соревнованиях.
3. Анализ соблюдения режимадвигательной активностиобучающимися в режиме дня, врежимеучебной недели.
4. Анализ соответствияфизической подготовленностиобучающихся требованиямнормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО).
5. Тестированиесцельюопределения физическойподготовленности.
6. Тестированиесцельюопределениятеоретическойподготовленности.
7. Проверка выполнения

самостоятельной работыобучающимися1)Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсянаучебныхзанятияхвпроцессевыполнения практическихзаданий, ориентированных наиспользование современныхтехнологий укрепления исохранения здоровья,поддержанияработоспособности,профилактики заболеваний,связанных с учебной ипроизводственнойдеятельностью.1. Анализдеятельностиобучающихсявпроцессефизкультурно-оздоровительныхмероприятий.
2. Опрос (тестирование с цельюопределениятеоретическойподготовленности).
3. Анализвыполнениясамостоятельной работыобучающимися.
4. Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсяврамкахконкурса«Физическаякультураипрофессия»

1)Анализ результатовопределения показателейздоровья,умственнойифизической работоспособности,физическогоразвитияифизических качеств и способовсамоконтроляиндивидуальныхпоказателей здоровья,умственнойифизическойработоспособности,физическогоразвитияифизическихкачеств.1. Анализрезультатовведенияличного дневника самоконтроля(индивидуальной картыздоровья).
2. Наблюдение и анализдеятельностиобучающихсянаучебныхзанятияхвпроцессевыполнения практическихзаданий,ориентированныхнаприменениеосновныхспособовсамоконтроляиндивидуальныхпоказателей здоровья,умственной и физическойработоспособности,физического развития ифизическихкачеств.
3. Проверка выполнениясамостоятельной работыобучающимися.
4. Тестированиесцельюопределениятеоретическойподготовленности
 | * выполнениекомплексовфизическихупражнений,используемыхвутреннейгимнастике, физкультминутке; дляподготовкиквыполнениюнормативовВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) идр.;
* участие в подвижных и спортивных играх,эстафетахнаучебных занятиях;
* выполнениеупражненийдляорганизациисамостоятельныхзанятийнаосновеприменения физических упражнений базовыхиновыхвидовфизкультурно-спортивнойдеятельности;
* участиевдеятельностистуденческогоспортивногоклуба,посещениесекционныхзанятий;
* участие в физкультурно-оздоровительных испортивно-массовых мероприятиях,соревнованиях;
* выполнениятестовыхзаданийВсероссийскогофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуи обороне»(ГТО);
* выполнениепроекта«Физическаякультураиздоровыйобраз жизни»;
* выполнениепроекта«Формированиекачествличности и профилактика вредных привычексредствамифизическойкультуры»
* подбор физических упражнений базовых иновыхвидовфизкультурно-спортивнойдеятельности для использования в различныхформах физкультурно-спортивнойдеятельности
* выполнение дыхательной гимнастики,приёмовсамомассажа;
* выполнениефизическихупражненийдля

профилактики и коррекции нарушенияопорно-двигательного аппарата, длякоррекциизренияиосновныхфункциональныхсистем,профилактикипрофессиональныхзаболеваний,приработезакомпьютероми др.;* составлениеипроведениекомплексовутренней,вводнойипроизводственнойгимнастикисучетомнаправлениябудущейпрофессиональной деятельностиобучающихся;
* составлениережимадвигательнойактивности врежимедня,учебнойнедели;
* - участие в физкультурно-оздоровительноммероприятии «День здоровья»,

«Туристическийслет»идр.* составление индивидуальнойоздоровительнойпрограммыдвигательнойактивностисучетомпрофессиональнойнаправленности;
* выполнениезаданийврамкахконкурса

«Физическаякультураипрофессия»(например:составлениеивыполнениекомплексапроизводственнойгимнастикисцельюподдержанияработоспособности)* определениепоказателейздоровья,умственнойифизическойработоспособности,физического развития и физических качеств испособовсамоконтроляиндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизической работоспособности, физическогоразвитияи физическихкачеств;
* ведениеличногодневникасамоконтроля(индивидуальнойкартыздоровья);
* выполнениезаданий с использованием

способовсамоконтроляиндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизической работоспособности, физическогоразвитияифизическихкачестввпроцессезанятийфизическойкультурой,втечениеучебного дня;* выполнениезаданийсиспользованиемспособовсамоконтроляиндивидуальныхпоказателейздоровья,умственнойифизической работоспособности, физическогоразвитияифизическихкачестввпроцессесамостоятельнойработы;
* выполнение индивидуального проекта

«Динамикаумственнойифизическойработоспособности слушателя» или «Оценкафизическогоразвития,телосложения,функциональногосостоянияорганизма» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ПРб.04. Владениефизическимиупражнениями разнойфункциональнойнаправленности,использование их врежиме учебной ипроизводственнойдеятельности с цельюпрофилактикипереутомления исохранения высокойработоспособности | Уметь:-определять функциональнуюнаправленность физическихупражнений;* составлять комплексы физическихупражнений разнойфункциональнойнаправленности;
* выполнятьфизическиеупражненияразной функциональнойнаправленности;

-использование физическиеупражненияврежимеучебнойипроизводственной деятельности с | 1)Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсянаучебныхзанятияхвпроцессевыполнения практическихзаданий,ориентированныхнавыполнение физическихупражнений разнойфункциональнойнаправленности,использованиеих в режиме учебной ипроизводственнойдеятельностис целью профилактики | * составлениекомплексовфизическихупражненийиопределениеихнаправленности для использования в режимеучебной и производственной деятельности сцельюпрофилактикипереутомленияисохранениявысокойработоспособности;
* выполнение физических упражнения разнойфункциональнойнаправленности;
* выполнениезаданийврамкахконкурса

«Физическаякультураипрофессия»(например: составление и выполнениекомплексафизическимиупражнениямиразнойфункциональнойнаправленностисс |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | цельюпрофилактикипереутомленияи сохранения высокойработоспособности | переутомленияисохранениявысокойработоспособности.1. Тестированиесцельюопределения физическойподготовленности.
2. Тестированиесцельюопределениятеоретическойподготовленности.
3. Проверкавыполнениясамостоятельной работыобучающимися.
4. Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсяврамкахконкурса«Физическаякультураипрофессия»
 | целью профилактики переутомления исохранениявысокойработоспособности;- выполнение тестов для определенияфизическойподготовленности |
| ПРб.05. Владениетехническими приемами идвигательнымидействиями базовыхвидов спорта, активноеприменениеихвигровойи соревновательнойдеятельности | Знать:техникудвигательныхдействийбазовыхвидовспорта.Уметь:выполнятьтехническиеприемыидвигательныедействиябазовых видов спорта, применять ихвигровойисоревновательнойдеятельности | 1. Наблюдениеианализдеятельностиобучающихсянаучебныхзанятияхвпроцессевыполнения практическихзаданий,ориентированныхнавыполнение техническихприемовидвигательныхдействий базовых видов спорта,активноеприменениеихвигровойисоревновательнойдеятельности.
2. Метод контрольныхупражнений и нормативов.3)Тестирование с цельюопределения теоретическойподготовленности.
3. Проверка выполнениясамостоятельной работыобучающимися.
4. Контрольныесоревнования
 | * выполнениетехническихприемовидвигательных действий базовых видов спортавстандартныхиусложнённыхусловиях,вусловияхигровойисоревновательнойдеятельности(спортивныхсоревнованиях);
* выполнениеконтрольныхупражненийинормативов
 |

**Формы и методы текущего контроля общеобразовательной дисциплины с учетом профессиональнойнаправленностиосновнойобразовательнойпрограммысреднегопрофессиональногообразования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеоценочногосредства** | **Краткаяхарактеристикаоценочногосредства** | **Представлениеоценочногосредства комплектеоценочныхсредств** |
| 1 | Имитационнаяигра реализациипрофессионально-ориентированных | Совместнаядеятельностьгруппыобучающихсяипреподавателяподуправлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемнойситуации. Позволяетоцениватьумение анализироватьирешатьтипичныепрофессиональныезадачи | Тема (проблема), концепция, ролииожидаемыйрезультатпокаждойигре |
| 2 | Рефераты | Продукт самостоятельной работы слушателя, представляющий собой краткоеизложениевписьменномвидеполученныхрезультатовтеоретическогоанализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где авторраскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, атакже собственные взгляды  | Примерныетемырефератов(сучетом профессиональнойнаправленности) |
| 3 | Кейс-задача | Проблемноезадание,вкоторомобучающемусяпредлагаютосмыслитьреальнуюпрофессионально-ориентированнуюситуацию,необходимуюдлярешенияданнойпроблемы | Примеркейс-задания(сучетомпрофессиональнойнаправленности) |
| 6 | Устный опрос | Целеваяподборкаработслушателя,раскрывающаяегоиндивидуальныеобразовательныедостиженияводнойилинесколькихучебныхдисциплинах | Примерные вопросы дляпроведенияустного опроса |
| 9 | Практическоезадание | Практическиезаданияориентированынадемонстрациюобучающимисядвигательных умений и навыков, физических способностей, выполняемых встандартныхиусложнённыхусловиях,вусловияхигровойисоревновательнойдеятельности,ауменийприменятьсформированныйпотенциал физической культуры при решении разнообразных задач, в томчисле,ориентированных напрофессиональную деятельность | Комплектзаданий для практических работисамостоятельнойработы(сучетомпрофессиональнойнаправленности) |
| 10 | Проект | Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение ипозволяющеедиагностироватьумения,интегрироватьзнанияразличныхобластей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться виндивидуальномпорядкеили группой обучающихся | Темыгрупповых и/илииндивидуальных проектов (сучетопрофессиональнойнаправленности) |
| 11 | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющаяавтоматизироватьпроцедуруизмеренияуровнязнанийиуменийобучающегося. | Фондтестовыхзаданий(сучетомпрофессиональнойнаправленности) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | Методконтрольныхупражнений,контрольныхнормативов | Специально подобранные контрольных упражнения и нормативы,позволяющие оценитьуровеньфизической,технической,тактическойидругих сторон подготовленности обучающихся, а такжеизменениеэтогоуровня наразличныхэтапахучебногопроцесса. | Контрольные упражнения и нормативы с учётом возраста инаправленностииспользования |
| 13 | Соревнования | Демонстрациязнаний,умений,навыковпримененияфизкультурно-спортивнойдеятельностидлярешениязадач,ориентированныхнапрофессиональнуюдеятельность | Комплектзаданий |

# **Раздел5.Особенностиорганизацииучебныхзанятийприреализацииобщеобразовательнойдисциплинысучетомпрофессиональнойнаправленностиосновнойобразовательнойпрограммысреднегопрофессиональногообразования**

* 1. **Спецификаорганизацииучебныхзанятийсучетомдостижений,обозначенныхвышерезультатов,механизмов,инструментовреализациипрофессиональнойнаправленностиобщеобразовательнойдисциплины**

Приоритетнымиформамиорганизациизанятийследуетопределить:

* + 1. Практическое занятие. Учитывая специфику предмета учебной дисциплины,в качестве которого выступает двигательная (физкультурная) деятельность, котораяпосвоейнаправленностиисодержаниюориентировананасовершенствованиефизическойприродычеловека(А.П. Матвеев),практическиезанятияявляетсяосновным видом учебной деятельности при реализации содержания дисциплины.Практическиезанятиянаправленынаформированиеисовершенствованиедвигательныхуменийинавыков,развитиеисовершенствованиефизическихспособностей,атакжеформированиеуменийприменятьсформированныйпотенциалфизическойкультурыприрешенииразнообразныхзадач,втомчисле,ориентированных на профессиональнуюдеятельность.

Видыпрактическиезанятий:

* Методико-практические занятия, направленные на освоение знаний, методов,обеспечивающихдостижениепрактических(предметных)результатовпофизическойкультуре,формированиеобщихипрофессиональныхкомпетенций.Вметодико-практических занятиях могут быть использованы имитационные игры, проблемныеситуации,тематическиезадания длясамостоятельноговыполнения.
* Учебно-тренировочныезанятия,направленныенадостижениеиподдержаниеоптимальногоуровняфизическойподготовленностиобучающихся,атакжеформированиеустойчивогомотивационно-ценностногоотношениякфизкультурно-спортивнойдеятельностикакфакторупрофессиональнойуспешности.Ониобеспечиваюткакобщую,такипрофессионально-прикладнуюнаправленность.
	+ 1. Консультация(индивидуальная,групповая)проводитсяцеленаправленнодляобобщенияисистематизацииучебногоматериала,помощиввыполнениисамостоятельной работы, освоения методов и способов физкультурно-спортивнойдеятельностидлядостиженияучебных,профессиональныхижизненно-важныхцелей.
		2. Лекция – направлена на освоение теоретического материала, требующегоподробногообъяснения,иллюстраций,демонстрацийдлядостижениялучшегопониманияиусвоенияобучающимися.Данныйвидучебнойдеятельностиприосвоениисодержанияобщеобразовательнойдисциплины«Физическаякультура»можетприменятьсяврамкахреализацииприкладныхмодулей.(методическиобоснованноеприменениеконкретногоматериалаизсодержанияучебныхдисциплин,МДКдляопределённойгруппыпрофессий,специальностей).
		3. СамостоятельнаяработаориентированаобеспечиваетдостижениерезультатовосвоенияОДФизическаякультура,ОКиПК.Врамкахсамостоятельной

работыобучающиесявыполняютпроекты,разрабатываютиотрабатываюткомплексы профессионально-прикладных физических упражнений,производственнойгимнастикии др.

* + 1. Мастер-классы(например,проводимыеспециалистамивобластипроизводственнойгимнастики).

Конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний,умений, навыков применения физкультурно-спортивной деятельности для решениязадач,ориентированныхнапрофессиональную



1. В приложениях к программе представлены требования к оценке физической подготовленности и двигательных умений обучающихся в основном подготовительном и специальном учебном отделениях. [↑](#footnote-ref-2)