

*Приложение III.5
к адаптированной ООП по профессии
43.01.09 Повар, кондитер*

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Среднегорлыкское профессиональное училище № 85».

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
43.01.03_ОУД.05 Физическая культура.
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

с.Средний Егорлык
2021 г.

Одобрено на заседании
цикловой комиссии

Одобрено на
заседании цикловой
комиссии

Одобрено на
заседании цикловой
комиссии

Одобрено на
заседании цикловой
комиссии

ПРОТОКОЛ № ____

ПРОТОКОЛ № ____

ПРОТОКОЛ № ____

ПРОТОКОЛ № ____

От «__» _____ г.

От «__» _____ г

От «__» _____ г.

От «__» _____ г.

Председатель _____

Председатель _____

Председатель _____

Председатель _____

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол №3 от 25 мая 2017 г.;
- Рекомендаций семинара заместителей директоров по учебной и научно-методической работе профессиональных образовательных организаций Ростовской области (протокол №2 от 17 апреля 2015 года)
- Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. N 1309) С изменениями и дополнениями от: 18 августа 2016 г.

Положением об особом порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Среднегорлыкское профессиональное училище № 85»

Разработчики:

Маренко Виталий Сергеевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессии Повар, кондитер в соответствии с примерной программой по учебной дисциплине Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учётом социально-экономического профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих *в подготовительной группе*. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)..

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов

(докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Дополнение. В связи с территориальными погодными условиями Ростовской области учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке и плаванию заменяются на виды спорта по выбору, в точности «ритмическая гимнастика» и «Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах», «Спортивная аэробика»

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. 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: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение 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 на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в 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 дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

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

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и 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, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

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, о 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). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

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 студентов, их индивидуальные желания 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, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

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

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность

обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата 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).

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

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» должно обеспечить достижение следующих результатов:

личностные результаты -

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

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты -

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

предметные результаты:

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

**Личностные результаты
реализации программы воспитания**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и	ЛР 2

участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Забочающийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 15

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины использование потенциала межпредметных связей, отражение профильной составляющей в организации самостоятельной работы обучающихся

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 171 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	163
контрольные работы	9
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
в том числе:	
<i>Перечислить виды самостоятельных работ (с указанием часов)</i>	
Итоговая аттестация в форме - <i>Дифференцированного зачета</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Название разделов, тем.	Содержание учебного материала	Объем часов		Уровень освоения
		1курс	2курс	
1	2	3	4	5
Тема Теоретические сведения		8	8	
1.1 Инструктаж по т/б на уроках физической культуры	Вводный инструктаж по т/б учащихся.	1	1	1
1.2 Физическая культура в ПУ	Значение ф.к. Задачи физической культуры в ПУ. Формы организации ф. к в режиме учебного дня, во внеклассное время, самостоятельное применение средств ф. к в быту.	1	1	1
1.3 Гигиенические основы физических упражнений.	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.	1	1	1
1.4 Психофизическая подготовка	Влияние физических упражнений на психическое развитие человека.	1	1	1
1.5 Самооценка работоспособности.	Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих повышению работоспособности.	1	1	1
1.6. Условия и характер труд	Мышечная деятельность, функции органов пищеварения и обмен веществ при длительном рабочем дне.	1	1	1
1.7 Влияние вредных привычек на организм.	Никотин, алкоголь, наркотические вещества их употребление приводит к летальному исходу.	1	1	1
1.8 Инструктаж по т/б на уроках физической культуры по разделу лёгкая	Инструктаж по т/б учащихся.	1	1	1
Тема 2 Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	Практическая работа	15	10	3

	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка (<i>по самочувствию</i>): высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м (<i>без учета времени</i>), эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м (<i>без учета времени</i>); бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (<i>без учета времени</i>), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г ; толкание ядра</p>			
Тема 3. Гимнастика	<p>Практическая работа</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями (<i>ограничение статистических усилий</i>). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).</p>	14	6	3
Тема 4. Спортивные игры	<p>Практическая работа</p> <p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию: профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Волейбол (<i>по самочувствию</i>)</p> <p>И.П. (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. <i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i></p> <p>Баскетбол (<i>по самочувствию</i>)</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват,</p>	45	21	3
		12	5	
		11	7	

	<p>приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. <i>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</i> Игра по правилам.</p> <p>Мини футбол (по самочувствию)</p> <p>Упражнения с мячом: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары в прыжке, остановка мяча ногой, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. <i>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</i> Игра по правилам.</p> <p>Футбол (по самочувствию)</p> <p>Упражнения с мячом: ведение мяча, приём мяча сверху, приём катящегося мяча, удар по воротам, передача мяча, удар головой, техника тактических действий, техника игры в футбол.</p> <p>Ручной мяч</p> <p>Упражнения с мячом: ловля и передача мяча, броски мяча, ведение, приём техники защиты-перехват, приёмы, техника игры вратаря, накрывание, тактика защиты, тактика нападения.</p>	8	3	
Тема 5. Ритмическая гимнастика	<p>Практическая работа</p> <p>Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма, скорости. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (<i>ограничение статистических усилий</i>). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>	12	4	3
Тема 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Практическая работа</p> <p>Решает задачи: коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой (<i>ограничение статистических усилий</i>)..</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>	10	5	3
Тема 9. Настольный теннис	<p>Практическая работа</p> <p>Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги. Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением. Поддача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева. Накат справа,</p>	5	4	3

	слева Топ-спин, Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие. Двусторонняя игра: защитные действия. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей. П. игры Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку)			
	Дифференцированный зачет	2	2	3
	Самостоятельная работа	111	60	
	Работа секций 1. Работа над вступлением к реферату, библиографией 2. Подбор подвижных игр по интересам, заболеваниям, и группам 3. Работа по содержанию реферата. Подбор комплекса ОРУ, подвижных игр. 4. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме волейбол, баскетбол, футбол.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		222	120	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> - Знать современное состояние физической культуры и спорта; - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - устный опрос; - дифференцированный зачет
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; - знать формы и содержание физических упражнений; - уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - дифференцированный зачет
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; - вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование;
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства	<ul style="list-style-type: none"> - Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - дифференцированный зачет

<p>физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>период экзаменационной сессии; - уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; - овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p>	
<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>- Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; - уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>- устный опрос; - дифференцированный зачет</p>
<p>Практическая часть</p>		
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>- Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; - использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; - знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; - знать методы здоровья сберегающих технологий при работе за компьютером; - уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей</p>	<p>- тестирование - дифференцированный зачет</p>

	профессиональной деятельности.	
Учебно-тренировочные занятия		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка .	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши); - уметь выполнить технически грамотно (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. Сдать контрольные нормативы. 	-Выполнение упражнений; -сдача <i>упрощённых</i> нормативов
2. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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; - выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 	- сдача <i>упрощённых</i> нормативов дифференцированный зачет
3. Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить основные игровые элементы; - знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; - развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; - развивать личностно-коммуникативные качества: - совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; 	-устный опрос; - сдача <i>упрощённых</i> нормативов дифференцированный зачет

	<ul style="list-style-type: none"> - освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 	
Виды спорта по выбору	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; - составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений. 	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением <i>упрощённых</i> упражнений дифференцированный зачет
1. Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; - освоить технику безопасности занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением <i>упрощённых</i> упражнений дифференцированный зачет
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> - Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; - осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; - знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; - заполнять дневник самоконтроля. 	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением <i>упрощённых</i> упражнений дифференцированный зачет
3. Спортивная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); - уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - следить за правильным выполнением <i>упрощённых</i> упражнений
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; - участвовать в соревнованиях; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; - соблюдать технику безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Спортивный зал:

гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомер, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола

Спортивная площадка:

решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, брусья уличные,рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур5.

ЛИТЕРАТУРА.

Основные источники:

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

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

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

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ