

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»

ПРОГРАММА
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
учебной дисциплины Физическая культура
по профессии 43.01.09. Повар кондитер

р. п. Чунский

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з) и базисного учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)**43.01.09. Повар кондитер**

Организация – разработчик: Дубровина Марина Викторовна

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО, 43.01.09. Повар кондитер **Повар кондитер** в рамках реализации СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла и обязательной части циклов и раздела «Физическая культура» ФГОС СПО.

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

- 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.

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

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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;
- метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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;

предметных

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
- самостоятельной работы обучающегося 85 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)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	141
контрольные работы	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	85
Итоговая аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	
1	2	4	4	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	4		
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		2
	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
	3.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	4		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		171		

Тема 2.1
Лёгкая атлетика

Содержание учебного материала			
Практические занятия	12	2	
5. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1		
6. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1		
7. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1		
8. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1		
9. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м.	1		
10. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1		
11. . Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1		
12. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».	1		
13. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1		
14. Освоение техники толкания ядра с места.	1		
15.16. Контрольные работы	2		
1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.			
Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12		
Тема 2.2			
Практические занятия	24		2

Волейбол

17. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
18. .Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
19. Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
20. Техника поворотов	1	
21. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
22. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад)	1	
23. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
24. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1	
25. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.	1	
26. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
27. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1	
28. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1	
29. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
30. Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	
31. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	
32. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	
33. Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
34. Обучение техники прямого нападающего удара с переводом вправо.	1	
35. Обучение техники прямого нападающего удара с переводом влево.	1	
36. Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию).	1	

	37. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	38. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении.	1	
	39. Совершенствование тактических действий в защите.	1	
	40. Контрольная работа.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	11	
Тема 2.3. Баскетбол	Практические занятия	14	2
	41. Техника ловли мяча	1	
	42. Техника ловли мяча различными способами	1	
	43. Техника передач мяча	1	
	44. Техника передач мяча различными способами	1	
	45. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	1	
	46. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
	47. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
	48. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	

	49. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления защитника	1	
	50. Совершенствование техники бросков мяча различными способами с сопротивлением защитника	1	
	51. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
	52. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1	
	53. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
	54. Контрольная работа.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.4 Лыжи	Практические занятия	14	2
	55. Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	56. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	56. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	57. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	58 Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	59. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	60 Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1	
	61. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	62 Освоение техники полуконькового хода.	1	
	63. Освоение техники конькового хода.	1	
	64. Освоение техники конькового хода.	1	
	65 . Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	

	66. Совершенствование техники торможения различными способами	1	
	67. Контрольная работа Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 2.5 Гимнастика	Практические занятия	8	2
	68. Техника безопасности на занятиях.	1	
	69. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	
	70. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
	71. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
	72. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	73. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	74. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с	8	

	предметами.		
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	2
	75. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	
	76. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	
	77.92. Спортограмма и профессиограмма.	1	
	78. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
	79. Силовые упражнения различной направленности.	1	
	80. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	18	
	Итоговое занятие (зачёт)	2	
Раздел 3. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		6	
	Содержание учебного материала	3	2
	81. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	82. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	
	83. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	

	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений		
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		141	
Тема 4.1 Лёгкая атлетика	Практические занятия	12	2
	84. Техника безопасности на занятиях.	1	
	85. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	86. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	
	87. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м.	1	
	88. Освоение техники равномерного бега на 1000 м (юноши), бега на 500 м (девушки).	1	
	89. Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	90. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	1	
	91. Освоение техники эстафетного бега 4x400 м.	1	
	92. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»	1	
	93. Освоение техники толкания ядра со скачка и поворота.	1	
	94.95. Контрольные работы	1	

	1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12	
Тема 4.2 Волейбол	Практические занятия	23	2
	96. Исходное положение (стойки), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.),	1	
	97. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая);	1	
	98. Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат).	1	
	99. Техника поворотов	1	
	100. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед)	1	
	101. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода назад)	1	
	102 . Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода в сторону)	1	
	103. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1	
	104. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая.	1	
	105. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая.	1	
	106. Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая.	1	
	107. Совершенствование подачи мяча: верхняя прямая.	1	
	108. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
	109. Прием мяча одной рукой с последующимпадением	1	
	110. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону	1	

	111. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1	
	112. Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
	113. Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо.	1	
	114 . Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом влево.	1	
	115. Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию).	1	
	116. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	117. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	1	
	118. Контрольная работа	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	23	
Тема 4.3. Баскетбол	Практические занятия	18	2
	119. Совершенствование техники ловли мяча	1	
	120. Техника ловли мяча различными способами,	1	
	121. Совершенствование техники передач мяча.	1	
	122. Техника передач мяча различными способами,	1	
	123. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления	1	
	124. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
	125. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места)	1	
	126. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в	1	

	движении, прыжком)		
	127. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)	1	
	128. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).	1	
	129. Совершенствование техники защиты.	1	
	130. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	1	
	131. Совершенствование групповых тактических действий в защите.	1	
	132. Совершенствование командных тактических действий в защите.	1	
	133 Тактика нападения. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	1	
	134. Техничко-тактическая подготовка.	1	
	135. . Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком)	1	
	136. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание)		
	137. Совершенствование техники защиты (перехват, накрывание).		
	138. Совершенствование техники защиты.		
	139. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.		
	140. Совершенствование групповых тактических действий в защите. Техничко-тактическая подготовка.		
	141. Контрольная работа	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	18	
Тема 4.4. Льжи	Практические занятия	16	2
	142. Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов.	1	
	143. Техника одновременного бесшажного хода.	1	

	144. Техника одновременного бесшажного хода.	1	
	145. Техника одновременного одношажного хода.	1	
	146. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	147. Совершенствование техники попеременно двухшажного, хода.	1	
	148. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1	
	149. Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода,	1	
	150. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	151. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	152. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	153. Освоение техники полуконькового хода.	1	
	154. Совершенствование техники торможения различными способами	1	
	155. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	156. Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование.	1	
	157. Техника одновременного бесшажного хода.		
	158. Техника одновременного бесшажного хода.		
	159. Техника одновременного одношажного хода.		
	1. Контрольная работа Прохождение дистанции 1 км (девушки) и 2 км (юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	16	
Тема 4.5 Гимнастика	Практические занятия	11	2
	160. Техника безопасности на занятиях.	1	
	161. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из	1	

колонны по одному в колонну по два.		
162. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1	
163. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	
164. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
165. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
166. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
167. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1	
168. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки)	1	
169. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры).	1	
170. Упражнения для коррекции зрения.	1	
171. Контрольная работа 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек. 3. Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши).	1	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	12	
Итоговое занятие (зачёт)	2	
Всего:	256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, 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, нагрудные номера, тумбы «Старт- Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, могут быть использованы:

тренажерный зал; лыжная база;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2011
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2010
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

Литвинов А. А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.: 2013

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru>-Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

3. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; -тестовые задания и учебные нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>
	<p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка</p>

самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятий.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее

целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра; На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5.00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5