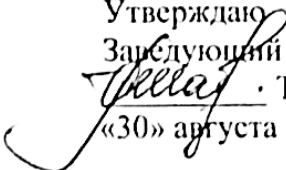


Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в г. Стерлитамак


Утверждаю
Зарегистрированный по УПР
 Т.Н. Шаталина
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК Физическая культура

Программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих

По профессии: 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

Стерлитамак, 2019 г.

Рассмотрена
Методическим объединением
общеобразовательного цикла
филиала ГБПОУ УКИП и С
протокол № 1 от «29» 08 2019 г.
Председатель МО
 А.Ф. Ишмуратова

Одобрена
Советом филиала ГБПОУ УКИП и С
протокол № 1 от «29» 08 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования;

Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир;

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 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 программой учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – 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 384 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»;

Об уточнении 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) и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций протокол №3 от 25 мая 2017 г.

Организация-разработчик: филиал ГБПОУ УКИП и С

Разработчики:

Федько Е.Д. - методист

Вахитова Л.Р. - преподаватель физической культуры первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-7
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-13
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14-16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17-22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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 с учетом специфики 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 (ППКРС).

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК Физическая культура

2.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО социально-экономического профиля

2.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и является профильной дисциплиной.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ФК Физическая культура, обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования 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;
- 8 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

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

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -40 часов;
 самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

2.5 Компетенции по профессии: 38.01.02 Продавец, контролёр - кассир

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 02.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 04.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 05.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 06.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 07.	Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.
ОК 08.	Исполнять воинскую обязанность <*>, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК Физическая культура

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка всего занятий:	40
В том числе:	
практических занятий, занятий в подгруппах	40
Самостоятельная работа (всего)	40
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта.	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины – ФК Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем Часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений и их влияние на здоровье и физические результаты обучающихся.	1	2
Раздел 1 Основы здорового образа жизни		10	2
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	Практическое занятие: 1.Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	2
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическое занятие: 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2

	<p>Самостоятельная работа по 1 разделу: Подготовить рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Двигательная активность. 5. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 7. Режим в трудовой и учебной деятельности. 8. Вводная и производственная гимнастика. 9. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 11. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек 12. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда 13. Значение мышечной релаксации. 14. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. 15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физическими воспитания 	8	
Раздел 2. «Легкая атлетика»	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	16	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции	2	1
	Практическое занятие. Техника выполнения бега на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разбег по дистанции, финиширование.	2	2
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Практическое занятие. Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции. Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования, совершенствование техники бега на средние дистанции (дев.-500; юн-1000 метров).	2	2
	Практическое занятие. Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования ,совершенствование техники бега на средние дистанции, тактика бега.	2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся по 2 разделу: Подготовить рефераты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История развития легкой атлетики; 2. Достижения Российских легкоатлетов в международных соревнованиях; 3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека; 4. Правила соревнований по легкой атлетике. 5. Кроссовая подготовка (систематический бег по легко пересеченной местности). 6. Посещение спортивной секции по легкой атлетике 	8	2
Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»	Техника безопасности при занятиях спортивными играми	16	2
Тема 3.1. Стойки волейболиста, перемещения	Практическое занятие. Совершенствование стойки волейболиста и перемещения. Совершенствование передач двумя руками сверху, снизу.	2	1
Тема 3.2 Прием передачи мяча сверху, снизу.	Практическое занятие. Исходное положение, прием и передача мяча снизу сверху двумя руками в парах, через сетку.	2	2
Тема 3.3. Техника нижней, боковой и верхней подачи	Практическое занятие. Сдача контрольного норматива. Двусторонняя игра в волейбол.	2	2
Тема 3.4. Техничко-тактические приемы в игре в волейбол. Двусторонняя игра в волейбол	Практическое занятие. Двухсторонняя игра решение игровых ситуаций	2	2
	Практическое занятие. Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол.	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся по 3 разделу: 1. Подготовить рефераты: Правила соревнований по волейболу; История развития олимпийских игр современности; Развитие современного олимпийского движения;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Посещение спортивной секции по волейболу; 3. Общефизическая подготовка (подтягивание на перекладине, сгибание и 	6	2

	разгибание рук в упоре лежа).		
Раздел 4. «Лыжная подготовка»	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	20	2
Тема 4.1 Основы техники классических лыжных ходов	Теория, практика. Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный).	2	2
	Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов	2	2
Тема 4.2 Основы техники свободного хода	Практическое занятие. Техника конькового и полу конькового хода.	2	2
Тема 4.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Практическое занятие. Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке	2	2
	Практическое занятие. Совершенствование техники подъема, спуска и торможения разными способами	2	2
Тема 4.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Практическое занятие. Совершенствование лыжных ходов в беге на лыжах по пересеченной местности	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся по 4 разделу: Подготовить рефераты. 1.Выполнение лыжного хода на дистанции. 2.Передвижение на лыжах разными способами. 3.Совершенствование техники подъема, спуска и торможения разными способами. 4. Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.	8	
Раздел 5 «Гимнастика»	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	17	2
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Практическое занятие. Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)	2	2

Тема 5.2 Техника выполнения упражнений на снарядах	Практическое занятие Техника выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне.	2	2
	Практическое. Совершенствование силовых упражнений лазанья по канату, шесту, отжимания, упражнения на пресс, подтягивания и т.д.	2	2
	Практическое. Совершенствование силовых упражнений, лазанья по канату, шесту, отжимания, упражнения на пресс, подтягивания и т.д.	2	2
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа по 5 разделу: 1. Подготовить рефераты: – Семь программ здоровья; - История развития спортивной гимнастики; - Участие советских и российских гимнастов в международных соревнованиях; - Аутогенная тренировка в заключительной части урока. - Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека; - гармония здоровья; - гигиенические основы физических упражнений и их влияние на здоровье. 2. Общефизическая подготовка (подъем туловища из положения упора лежа на спине; сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине). 3. Посещение туристических клубов по силовой подготовке.	8	2
Всего		80	

Примерные темы рефератов – Физическая культура

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Современное состояние здоровья молодежи.
4. Двигательная активность.
5. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
6. О вреде и профилактике курения, алкоголизма. Наркомании.
7. Режим в трудовой и учебной деятельности.
8. Вводная и производственная гимнастика.
9. Закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
10. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
11. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
12. Методы повышения эффективности производственного учебного труда.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
16. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
17. История развития легкой атлетики;
18. Достижения Российских легкоатлетов в международных соревнованиях;
19. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека;
20. Правила соревнований по легкой атлетике.
21. Кроссовая подготовка (систематический бег по легко пересеченной местности).
22. Посещение спортивной секции по легкой атлетике
23. Правила соревнований по волейболу;
24. История развития олимпийских игр современности;
25. Развитие современного олимпийского движения;
26. Посещение спортивной секции по волейболу;
27. Общефизическая подготовка (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала
 - лыжной базы
 - тир
 - спортивного городка.
 - тренажёрного зала
- оборудование технических средств обучения:

- брусья;
- конь гимнастический;
- стенка гимнастическая;
- спортивный козел;
- перекладина;
- мостик гимнастический;
- канат перетягивания;
- гимнастические маты;
- скамья;
- диск здоровья;
- обруч спортивный;
- мостик гимнастический приставной;
- бревно.

Мячи:

- волейбольные;
- наколенники;
- баскетбольные;
- медбол на 1 2 3 килограмма;
- сетка баскетбольная волейбольная;
- мяч футзала;
- мини футбольные мячи;
- перчатки вратаря;
- манишки;
- штанга;
- пояс штангиста;
- гриф V- образный(д. 30 мм),(д. 50 мм);
- диск 10 кг(д. 50 мм);
- диск 10 кг (д. 31 мм);
- диск 5 кг(д. 50 мм),(д. 25мм),(д. 31 мм);
- гири 16;24;32;
- табло цифровое;
- гантели 7кг;8кг,10 кг;
- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- барьер;
- насос;
- пояс тяж. узкий(черный);
- утяжелители;
- секундомер;
- параллельные брусья;

- шест для лазания;
- рукоход;
- полоса препятствий;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- мази для смазки лыж;
- лыжи пластиковые;
- крепление для лыж;
- лыжный комплект;
- лыжи беговые.

Тренажер:

- пресс-дуга;
- пресс-скамья RM1000;
- мощный наездник;
- беговая дорожка;
- универсальное комплексное устройство;
- велотренажер JMS 1015 PH(магнитный);
- вибромассажер;
- велотренажер механический;
- велотренинг;
- палатка «Истра»;
- игра «Дартс»;
- весы;
- горнолыжный костюм;
- комбинезон лыжный«Луч»;
- костюм лыжный;
- спортивный костюм + футболка.

Форма:

- баскетбольная;
- волейбольная;
- футбольная;
- легкоатлетическая.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

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

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

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2016.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2016.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2016.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2016.

Интернет-ресурсы

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

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

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

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:		
ПР1 сформированность понимание значения целостности физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека	области применения знаний физической культуры, её взаимосвязь с другими науками	Приводит примеры, иллюстрирующие значение физической культуры для создание целостного представления о физической культуре общества и личности, в социальном и профессиональном развитии специалиста;	Оценка формализованных результатов наблюдения за деятельностью студентов сопоставлением с эталонными нормативами во время практического занятия.
ПР2 владение и знание социально-биологических психофизиологических основами здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	знание социально-биологических психофизиологических основ здорового образа жизни;	Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов.
ПР3 владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;	Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;	система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;.	Оценка формализованных результатов наблюдения за деятельностью студентов сопоставлением с эталонными нормативами во время практического занятия.

	В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь:		
ПР4 сформированность творческого опыта использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на дифференцированном зачёте.
ПР5 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ПР6 владение правилами техники безопасности и страховки при выполнении физической деятельности;	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов
ПР7 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов
ПР8 владение основными самоконтроля индивидуальных способами показателей	умение использовать средства информационных и коммуникационных	владение основными способами самоконтроля	Визуальная оценка по критериям в

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	процессе наблюдения за деятельностью студентов.
ПР9 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.	Оценка продукта учебной деятельности (реферата/презентации на заданную тему) по критериям на практическом занятии.
ПР10 владений техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности.	владений техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности.	приобретении основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств форм и методов;	Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на дифференцированном зачёте.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4.4 и выше	5.1-4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
			17	4.3	5.0-4.7	5.2	4.8	5.9-5.3	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м, с	16	7.3 и выше	8.0-7.7	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3-8.7	9.7 и ниже
			17	7.2	7.9-7.5	7.9-7.5	8.4	9.3-8.7	9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м (мин.с)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км. (мин, с	25.50	27.20	б/вр
3. Плавание 50м (мин, с)	45.00	52.00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места	230	210	190

6. Бросок набивного мяча	9.5	7.5	6.5
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест	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; - релаксационный гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м (мин.с)	11.00	13.00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, с	19.00	21.20	б/вр
3. Плавание 50м (мин, с)	1.00	1.20	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз)	8	6	4
5. Прыжок в длину с места	190	175	160
6. Бросок набивного мяча	10.5	6.5	5.0
7. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине	20	10	5
8. Координационный тест	8.4	9.3	9.7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационный гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

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);
- поднятие 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)