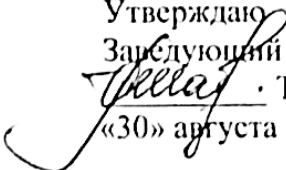


Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в г. Стерлитамак

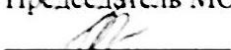
Утверждаю
Зарегистрированный по УПР
 Т.Н. Шаталина
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 05 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 ОУД 05 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 ОУД 05 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 ОУД 05 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 – 337 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -171 часов;

самостоятельной работы обучающегося -166 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 ОУД 05 Физическая культура

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	337
Обязательная аудиторная учебная нагрузка всего занятий:	171
В том числе:	
-лекций, уроков	21
- лаб. и практических занятий, занятий в подгруппах	150
Самостоятельная работа (всего)	166
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта.	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины – ОУД 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры		4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:	2	1
	1 Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плавание, туризм. Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.		
	Самостоятельная работа Ознакомление с различными видами спорта.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		98	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		2
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции	6	
	Совершенствование техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)	2	
	Самостоятельная работа		
Выполнение подскоков и многоскоков	8		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		2
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции	6	
	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования ,совершенствование техники бега на средние дистанции, тактика бега.		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (дев.- 500; юн-1000 метров)	2	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение прыжков со скакалкой		
	Выполнение челночного бега	10	
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1
	Практические занятия	6	

	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности, кроссовая подготовка.		
	Техника бега на длинные дистанции, бег с препятствием.		
	Самостоятельная работа	8	
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	1 Анализа тактики эстафетного бега.		1,2
	2 Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		
	Практические занятия		
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении эстафетного бега	6	
	Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки на дистанции 4*100 м, 4*200метров.		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение техники эстафетного бега 4*100 метров, 4*200 метров		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)	8	
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега	6	
	Совершенствование техники прыжка в длину различными способами (с места, с разбега)		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение упражнения на растяжку	8	
	Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	1 Анализ техники метания гранаты на дальность (с места, с разбега)		
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений для метания гранаты на дальность с места, с разбега	8	
	Техника разбега, движения рук, имитация метания гранаты		
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность (с места, с разбега)		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение техники метания гранаты на дальность с разбега (дев.-500гр. Юн.-700грамм)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение упражнения на растяжку	8	
Выполнение специальных упражнений на развитие гибкости			
Раздел 3. Лыжная подготовка		58	
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2

	Практические занятия		
	Совершенствование техники попеременными и одновременными лыжными ходами.	6	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение лыжного хода на дистанции.	8	
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники коньковым и полуконьковым ходом	6	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение лыжного хода на дистанции.	8	
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники подъема, спуска и торможения разными способами	8	
	Самостоятельная работа		
	Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.	8	
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		2
	Практические занятия		
	Совершенствование технико- тактических приемов в беге на лыжах	6	
	Самостоятельная работа		
	Передвижение на лыжах разными способами	8	
Раздел 4. Спортивные игры		114	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		2
	2 Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		
	Практические занятия		
	Обучение техники приема и передачи мяча на месте, в движение, удержание мяча над собой	10	
	Участие в игровой деятельности (пионер бол)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение верхней и нижней передачи мяча.	10	
	Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара		
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая)		2
	Практические занятия		
	Обучение техники подачи мяча различными способами в парах, через сетку (верхняя, нижняя, боковая)	8	
	Использование подач в игре		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)	4	
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности по упрощенным правилам		
	Самостоятельная работа	12	

	Выполнение подач различными способами в игре		
	Отработка игровых комбинаций		
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала		
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		2
	Практические занятия		
	Решение игровых ситуаций в процессе двухсторонней игры	6	
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
	Самостоятельная работа		
	Изучение правил игры в волейбол, жесты судей	6	
	Отработка тактико-технических приемов игре		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе 30 часов	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства		2
	2 Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия		
	Совершенствование навыков владения мячом указанным способом	8	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в эстафете		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол	8	
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Содержание учебного материала		
	1 Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон		2
	2 Способы бросков мяча в кольцо в движении. Особенности выполнения штрафных бросков		
	Практические занятия		
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете	8	
	Совершенствование бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	Контрольные работы	2	
Контрольное выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной)			
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Самостоятельная работа	12	
	Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу		
	Содержание учебного материала		
	1 Техника и тактика игры, решение игровых задач		2
	2 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей	8	
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
Самостоятельная работа			
Раздел 5. Гимнастика	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	8	
	Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре		
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в	Содержание учебного материала:		
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		2
		30	

гимнастике	2	Техника акробатических упражнений			
	Практические занятия		8		
	Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)				
	Выполнение комплексов акробатических упражнений				
	Самостоятельная работа		6		
	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики				
Выполнение утренней гигиенической гимнастики					
Тема 5.2 Техники выполнения упражнений на снарядах	Содержание учебного материала			2	
	1	Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)			
	2	Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке			
	Практические занятия		8		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах ПРЗ				
	Совершенствование силовых упражнений лазанья по канату, шесту, отжимания, упражнения на пресс,				
	Контрольные работы		2		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу и силовой подготовки				
	Самостоятельная работа		6		
	Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма				
Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах					
Раздел 6. Общая физическая подготовка			33		
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				2
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями.	8		
	2	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.			
	Практические занятия				
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.		8		
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.				
	Самостоятельная работа		8		
	Занятия в тренажерном зале				
Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	8		
	2	Техника выполнений			
	Практические занятия				
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей		8		
	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.				
	Самостоятельная работа		8		
Составление комплекса физических упражнений .Занятия в тренажерном зале					
Дифференцированный зачет			1		
Всего			337		

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

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-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 понимания 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 создания 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	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы	творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и	Оценка результатов стандартизированного тестирования

спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	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;	спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на дифференцированном зачёте.
<p>ПР5 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>ПР6 владение правилами техники безопасности и страховки при выполнении физической деятельности;</p>	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 здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	умение использовать средства информационных и коммуникационных 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;	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов.

<p>ПР9 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>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.</p>	<p>обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.</p>	<p>Оценка продукта учебной деятельности (реферата/презентации на заданную тему) по критериям на практическом занятии.</p>
<p>ПР10 владений техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>владений техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>приобретении основ теоретических методических знаний по физической культуре и спорту, самостоятельное использование их средств форм и методов;</p>	<p>Оценка результатов стандартизированного тестирования сопоставлением с эталоном (ключом, модельным ответом) на дифференцированном зачёте.</p>

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);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).