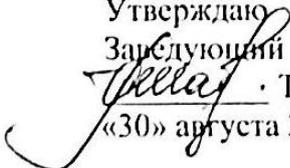


Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения  
Уфимский колледж индустрии питания и сервиса в г. Стерлитамак

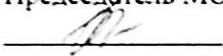
Утверждаю  
Заведующий по УПР  
 Т.Н. Шаталина  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 04 Физическая культура**

Программа подготовки специалистов среднего звена

По специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания

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 ОГСЭ 04 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 специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания; 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.
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
<b>2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> <b>3.</b>	5-7
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7-13
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14-16
<b>6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 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 специалистов среднего звена.

## 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура

### 2.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена СПО естественно-научного 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 ОГСЭ 04 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 – 324 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -162 часа;

самостоятельной работы обучающегося -162 часа.

**2.5 Компетенции по специальности: 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
В том числе:	
Практические занятия	162
Теоретические занятия	
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	162
В том числе:	
- Первичный инструктаж по технике безопасности и сохранности личного имущества, правила поведения на занятиях ФК	4
- Составление комплекса упражнений	27
- Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств	68
- Выполнение игровой деятельности	34
- Выполнение упражнений для воспитания общей и скоростной выносливости	30
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта.	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины – ОГСЭ 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.</b>	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	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>96</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала		2
	1   Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	Практические занятия	6	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Совершенствование техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	8	
Выполнение подскоков и многоскоков			
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
<b>Тема 2.2 Бег на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		2
	1   Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции		
	Практические занятия	6	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции		
	Выполнение техник старта, бега по выражу и финиширования ,совершенствование техники бега на средние дистанции, тактика бега.		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (дев.- 500; юн-1000 метров)		
	Самостоятельная работа	10	
Выполнение прыжков со скакалкой			
Выполнение челночного бега			
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
<b>Тема 2.3 Бег на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		1
	1   Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		
	Практические занятия Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности, кроссовая подготовка.	6	

	Техника бега на длинные дистанции, бег с препятствием.		
	Самостоятельная работа	8	
	Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости		
<b>Тема 2.4 Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		1,2
	1   Анализа тактики эстафетного бега.		
	2   Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		
	Практические занятия		6
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении эстафетного бега		
	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		8
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
Выполнение специальных упражнений на развитие скорости			
<b>Тема 2.5 Прыжки в длину</b>	Содержание учебного материала		2
	1   Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Практические занятия		6
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	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		8
	Выполнение упражнения на растяжку		
	Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести		
<b>Тема 2.6 Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала		
	1   Анализ техники метания гранаты на дальность (с места, с разбега)		
	Практические занятия		6
	Определение видов физических упражнений для метания гранаты на дальность с места, с разбега		
	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		8
	Выполнение упражнения на растяжку		
Выполнение специальных упражнений на развитие гибкости			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала		
	1   Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2
	Практические занятия		6

	Совершенствование техники попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	Самостоятельная работа	8	
	Выполнение лыжного хода на дистанции.		
<b>Тема 3.2 Основы техники свободного хода.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Техника конькового и полу конькового хода.		2
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники коньковым и полуконьковым ходом		
	Самостоятельная работа	8	
	Выполнение лыжного хода на дистанции.		
<b>Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке</b>	Содержание учебного материала		
	1   Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		2
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники подъема, спуска и торможения разными способами		
	Самостоятельная работа	8	
	Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.		
<b>Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке</b>	Содержание учебного материала		
	1   Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		2
	Практические занятия	6	
	Совершенствование технико- тактических приемов в беге на лыжах		
	Самостоятельная работа	8	
	Передвижение на лыжах разными способами		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>114</b>	
<b>Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе</b>	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			
<b>Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе</b>	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		
Выполнение подач различными способами в игре	12		

	Отработка игровых комбинаций		
<b>Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)</b>	Содержание учебного материала		
	1   Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		2
	Практические занятия	6	
	Решение игровых ситуаций в процессе двухсторонней игры		
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
	Самостоятельная работа	6	
	Изучение правил игры в волейбол, жесты судей		
Отработка тактико-технических приемов игре			
<b>Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движении в баскетболе 30 часов</b>	Содержание учебного материала		
	1   Правила игры в баскетбол и особенности судейства		2
	2   Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия	8	
	Совершенствование навыков владения мячом указанным способом		
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в эстафете	8	
	Самостоятельная работа		
Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол			
Отработка навыков ведения и передачи мяча в баскетболе			
<b>Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе</b>	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	8	
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете		
	Совершенствование бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)	2	
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной )	12	
Самостоятельная работа			
Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу			
<b>Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе</b>	Содержание учебного материала		
	1   Техника и тактика игры, решение игровых задач		2
	2   Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		
	Практические занятия	8	
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей		
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации	8	
	Самостоятельная работа		
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре			
Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике</b>	Содержание учебного материала:		
	1   Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		2
	2   Техника акробатических упражнений		

	Практические занятия		
	Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)	6	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа		
	Составление комплексов акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	6	
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики		
<b>Тема 5.2 Техники выполнения упражнений на снарядах</b>	Содержание учебного материала		
	1   Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		2
	2   Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах ПРЗ	6	
	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			
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		2
	1   Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями.		
	2   Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.		
	Практические занятия		
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	6	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	Самостоятельная работа	8	
	Занятия в тренажерном зале		
<b>Тема 6.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1   Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей		
	2   Техника выполнений		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	Практические занятия		
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей	8	
	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Самостоятельная работа	7	
Составление комплекса физических упражнений .Занятия в тренажерном зале			
<b>Всего</b>		<b>324</b>	

### **Примерные темы рефератов – ОГСЭ 04 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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.pagod.ru](http://www.goup32441.pagod.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 <b>знать:</b>		
ПР1 сформированность понимание значения целостности физической культуры в общекультурном, профессиональном и специальном развитии человека	<b>области применения</b> 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 <b>уметь:</b>		
ПР4 сформированность творческого опыта	умение самостоятельно определять цели	творческий опыт использования	Оценка результатов

использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	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;	деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей;	стандартизированного тестирования 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,	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.

	ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;		
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	17	4.4 и выше	5.1-4.8	5.2 и ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
			18	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	17	7.3 и выше	8.0-7.7	8.2 и ниже	8.4 и выше	9.3-8.7	9.7 и ниже
			18	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	17	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			18	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			18	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			18	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)	17	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			18	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).