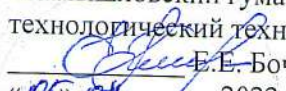


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«Камышловский гуманитарно-
технологический техникум»

 Е.Е. Бочкарева

«05» 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для профессии СПО

по профессии **08.01.07 «Мастер общестроительных работ»**

Форма обучения – очная

Срок обучения 2 года 10 мес. на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Пышма, 2022

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Разработчик: Шнюкова Любовь Анатольевна преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «КГТТ»

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии педагогических работников филиала ГАПОУ СО «КГТТ»

Председатель  Т. А. Сущинских

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УПР

 Н.А. Польшдьева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

 Т.А.Мадыгина

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины.....	6
Место учебной дисциплины в учебном плане.....	10
Результаты освоения учебной дисциплины.....	11
Содержание учебной дисциплины.....	14
Тематическое планирование.....	17
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины « Физическая культура».....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основании примерной программы по дисциплине «Физическая культура» и предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих 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 17.03.2017 № 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 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.

В результате освоения образовательной программы выпускник освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями:

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии «Мастер общестроительных работ»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Выпускник, освоивший образовательную программу, Должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

• личностных:

- 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2. 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;
- 3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- 5. 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;
- 6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 9. 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;
- 10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- 13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- . способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 1. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- 2. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии,

- психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 3. 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;
 - 4. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - 5. 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:
- 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 5. 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).

Выпускник, освоивший образовательную программу, Должен обладать следующими личностными результатами:

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека ;уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и др. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или смертельно меняющихся ситуациях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Практическая часть

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиональной граммы специалиста.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебная нагрузка

При проведении уроков преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает

индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м; челночный бег 4 10 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 300 г (девушки) и 700 г (юноши).

2. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным

правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

3. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девочки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

4. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

5. Вид спорта по выбору(мини футбол).

Техника безопасности игры и правила. Ведение и передачи мяча. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена 08.01.07 Мастер общестроительных работ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 172 часа, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включает практические занятия, — 172 час.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов				ЛР
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки			
			всего	в том числе:		
				теоретических занятий	практических занятий	
1 курс 1 семестр						
	<i>Введение</i>	2	2	2		
1-2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		2	2		ЛР7
	<i>Легкая атлетика.</i>	18	18	2	16	
3-4	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль, его основные методы.		2	2		ЛР9
5-6	Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		2		2	ЛР9
7-8	Бег на 100 м.		2		2	ЛР7
9-10	Эстафетный бег 4x100 м		2		2	ЛР7

11-12	Бег челночный (4*9)		2		2	ЛР7
13-14	Метание мяча.		2		2	ЛР7
15-16	Метание гранаты.		2		2	ЛР7
17-18	Прыжки в длину с места		2		2	ЛР7
19-20	Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м		2		2	ЛР7
21-22	Бег на 1000 метров.					ЛР7
	Волейбол	20	20	2	18	
23-24	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	2		ЛР9
25-26	Требования к технике безопасности при занятиях волейболом. Методика и тактика игры в волейбол.		2		2	ЛР9
27-28	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2	ЛР7
29-30	Подачи мяча.		2		2	ЛР7
31-32	Нападающий удар и блокирование.		2		2	ЛР7
33-34	Игра по правилам.		2		2	ЛР7
35-36	Работа в парах с мячом.		2		2	ЛР7
37-38	Техника верхней передачи.		2		2	ЛР7
39-40	Техника нижней передачи.		2		2	ЛР7
41-42	Игра по правилам.		2		2	ЛР7
	Баскетбол	16	16	2	14	
43-44	Требования к технике безопасности при занятиях баскетболом.		2	2		ЛР9
45-46	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2	ЛР7
47-48	Ведение мяча.		2		2	ЛР7
	1 курс 2 семестр					
1-2	Вырывание и выбивание мяча.		2		2	ЛР7
3-4	Бросок мяча в корзину с двух шагов.		2		2	ЛР7

5-6	Методика и тактика игры в баскетбол.		2		2	ЛР7
7-8	Игра по правилам.		2		2	ЛР7
9-10	Соревновательная деятельность.		2		2	ЛР7
	Лыжная подготовка	26	26		26	
11-12	Требования к технике безопасности при занятиях на лыжной подготовке.		2		2	ЛР9
13-14	Основы методики лыжных ходов.		2		2	ЛР9
15-16	Техника попеременного и одновременного двушажного хода		2		2	ЛР7
17-18	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		2		2	ЛР7
19-20	Преодоление подъемов		2		2	ЛР7
21-22	Преодоление припятствий.		2		2	ЛР7
23-24	Спуск с горы		2		2	ЛР7
25-26	Торможение с горы.		2		2	ЛР9
27-28	Лыжная эстафета		2		2	ЛР9
29-30	Прохождение дистанции 1 км		2		2	ЛР9
31-32	Прохождение дистанции 2 км.		2		2	ЛР9
33-34	Прохождение дистанции 3 км		2		2	ЛР9
35-36	Прохождение дистанции 5 км.		2		2	ЛР9
	Виды спорта по выбору (мини футбол)	32	32	1	31	
37-38	Требования к технике безопасности при занятиях мини футболом.		2	1	1	ЛР7
39-40	Методика и тактика игры.		2		2	ЛР9
41-42	Ведение мяча.		2		2	ЛР9
43-44	Обманные движения .		2		2	ЛР9
45-46	Финты в футболе.		2		2	ЛР9
47-48	Передачи мяча на месте .		2		2	ЛР9
49-50	Передачи мяча в движении.		2		2	ЛР9
51-52	Игра вратаря.		2		2	ЛР9
53-54	Удары по воротам.		2		2	ЛР9
55-56	Реализация штрафных .		2		2	ЛР9
57-58	Реализация пенальти.		2		2	ЛР9

59-60	Тактические действия игроков в нападении .		2		2	ЛР9
61-62	Владение мячом.		2		2	ЛР9
63-64	Тактические действия в защите.		2		2	ЛР9
65-66	Учебная игра.		2		2	ЛР9
67-68	Текущий зачет.		2		2	ЛР9
ИТОГО:		116	116	9	107	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2 КУРС

№ урока п/п	Наименование темы	Количество часов				
		Максимальной учебной нагрузки	обязательной аудиторной нагрузки			ЛР
			всего	в том числе:		
				теоретических занятий	практических занятий	
2 курс 1 семестр						
	Легкая атлетика.	10	10	2	8	
1-2	Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Методика старта, финиша.		1	2	1	ЛР7
3-4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		1		1	ЛР9
5-6	Бег на 100 м		1		1	ЛР9
7-8	Эстафетный бег 4х100 м		1		1	ЛР9
9-10	Бег челночный (4*9)		1		1	ЛР9
11-12	Бег по прямой с различной скоростью		1		1	ЛР9
13-14	Равномерный бег на дистанцию 2000 м и		1		1	ЛР9

	3000м					
15-16	Прыжки в длину с места		1		1	ЛР9
17-18	Метание мяча		1		1	ЛР9
19-20	Метание гранаты		1		1	ЛР9
	Спортивные игры	22	22	4	18	
	Волейбол	8	8	2	6	
21-22	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы.		1	2	1	ЛР7
23-24	Стойки и перемещения.		1		1	ЛР9
25-26	Передачи мяча на месте и в движении.		1		1	ЛР9
2 курс 2 семестр						
27-28	Поддачи мяча.		1		1	ЛР9
29-30	Методика и тактика игры в волейбол		1		1	ЛР9
31-32	Нападающий удар и блокирование.		1		1	ЛР9
33-34	Игра по правилам.		1		1	ЛР9
35-36	Соревновательная деятельность.		1		1	ЛР9
	Баскетбол	8	8		8	
37-38	Стойки и перемещения.		2		2	ЛР7
39-40	Передачи мяча на месте и в движении.		1		1	ЛР7
41-42	Ведение мяча.		1		1	ЛР9
43-44	Методика и тактика игры в баскетбол.		1		1	ЛР9
45-46	Вырывание и выбивание мяча.		1		1	ЛР9
47-48	Игра по правилам.		1		1	ЛР9
49-50	Соревновательная деятельность.		1		1	ЛР9
	Футбол	6	6	2	4	
51-52	Методика и тактика игры в футбол.		2	2		ЛР7
53-54	Передачи мяча на месте и в движении.		2		2	ЛР7
55-56	Итоговое занятие.		2		2	ЛР9
	ИТОГО:	56	56	9	47	
	ИТОГО:	172	172	18	154	

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
<i>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</i>	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</i> <i>Знание оздоровительных систем физического воспитания.</i> <i>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i> <i>Знание техники безопасности.</i>
<i>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	<i>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</i> <i>Знание форм и содержания физических упражнений.</i> <i>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</i> <i>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</i>
<i>2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</i>	<i>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</i> <i>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</i>

3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;

	овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, челночный бег 4 10 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание гранаты весом 300 г (девушки) и 700 г (юноши).
2. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти,

	воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
3. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
4. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики

5. Виды спорта по выбору (мини футбол)	Знание правил соревнований по избранному виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие физических, нравственных и волевых качеств. Развитие психофизических навыков, Освоение техники самоконтроля при занятиях мини футболом.
Внеаудиторная самостоятельная работа	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

1. 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., 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2018.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2017 — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2018 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от 07.05.2019 № 99-ФЗ, от 07.06.2019 № 120-ФЗ, от 02.07.2019 № 170-ФЗ, от 23.07.2018 № 203-ФЗ, от 25.11.2018 № 317-ФЗ, от 03.02.2018 № 11-ФЗ, от 03.02.2018 № 15-ФЗ, от 05.05.2019 № 84-ФЗ, от 27.05.2018 № 135-ФЗ, от 04.06.2019 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2019 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2018 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2018 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования».

4. Приказ Минобрнауки России от 22.04.2019 N 384 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.19 Технология продукции общественного питания».
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2018 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательныхпрограмм среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».
6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2019.
7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2019.
8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.
9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2019.
10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2020.
11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2019.
12. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
13. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе сан генетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб, 2020.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2017)).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597676

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 03.03.2023 по 02.03.2024