

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Энгельсский колледж профессиональных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ЭКПТ»

 / Ю.А.Журик /

« 3 » июня 2020 г.

Лр. №158

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

по программе подготовки специалистов среднего звена
для всех специальностей
на базе основного общего образования
с получением среднего общего образования

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» разработана на основе:

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г.;

Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» 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 383 от 23 июля 2015 г.).

Организация – разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Энгельсский колледж профессиональных технологий»

Разработчик: Москаленко В.И., преподаватель физического воспитания первой квалификационной категории

Рецензент: Аксенова Н.В., преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой методической комиссии
«Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № 10 « 25 » июня 2020 г.

Председатель  /Е.И. Лукьянова /

ОДОБРЕНО

методическим советом колледжа ГАПОУ СО «ЭКПТ»

Протокол № 8 « 2 » июня 2020 г.

Председатель  /О.А.Карюкина /

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕН- НОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕН- НОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ.....	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОУД.06 «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования гуманитарного профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Программа составлена в соответствии с:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";

Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413";

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1353 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах»;

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 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 общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» 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 381, 382 от 23 июля 2015 г.);

Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.);

Протокола №3 от 25.05.2017 г. Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» «Об уточнении рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности СПО».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В колледже, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по ППССЗ.

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

Содержание учебной программы ОУД.06 «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.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 «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;

- 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 176 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) - 117 часов;

из них: лекции 14 часов,

практические занятия – 103 часа,

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 59 часов;

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

1.5. Перечень используемых методов обучения

Пассивные: взаимодействие преподавателя как субъекта со студентом как объектом познавательной деятельности (практические занятия; письменные домашние работы и т.д.).

Активные и интерактивные: взаимодействие преподавателя как субъекта со студентом как субъектом познавательной деятельности (мозговой штурм, эвристические беседы, дискуссии, кейс-метод, конкурсы практических работ, деловые игры и др.).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	14
практические занятия:	103
контрольные работы	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
- изучение теоретических основ физической культуры, подготовка исследовательских проектов	9
- формирование требуемых методических навыков	6
- тренировки для развития быстроты бега и общей выносливости	10
- изучение правил игры и соревнований по футболу	2
- совершенствование техники игры в настольный теннис	4
- совершенствование техники игры в баскетбол	8
- совершенствование техники игры в волейбол	8
- овладение техникой гимнастических упражнений, тренировки для развития силы и силовой выносливости	8
- совершенствование техники передвижения на лыжах	4
Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная учебная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 Теоретическая часть		23	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	2
	1 Введение в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.		
Тема 1.2	Содержание учебного материала	2	2
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	3	2
	1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
Тема 1.4	Содержание учебного материала	3	2
	1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
Тема 1.5	Содержание учебного материала	2	2
	1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании		

		работоспособности.		
Тема 1.6	Содержание учебного материала			
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры. Подготовка исследовательских проектов, докладов и рефератов. Освоение физических упражнений различной направленности. Темы исследовательских проектов: - «Значение физической культуры и спорта в жизни человека»; - «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека»; - «Место физической культуры в здоровом образе жизни»; - «Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом»; - «Виды бега и их влияние на здоровье человека»		9	3
	2 Практическая часть			
	2.1 Учебно-методические занятия		16	
Тема 2.1	Содержание учебного материала			
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2
Тема 2.2	Содержание учебного материала			
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
Тема 2.3	Содержание учебного материала			
	1	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2
Тема 2.4	Содержание учебного материала			
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
Тема 2.5	Содержание учебного материала			
	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры и формирование требуемых		6	3

	методических навыков. Подготовка докладов и рефератов. Освоение физических упражнений различной направленности. Овладение новыми методиками, составление различных комплексов гимнастики		
	2.2 Учебно-тренировочные занятия	138	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30	3
	1 Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2 Техника бега по дистанции.	2	
	3 Техника низкого старта.	2	
	4 Техника высокого старта.	2	
	5 Техника бега по виражу.	2	
	6 Техника финиширования.	2	
	7 Техника эстафетного бега.	2	
	8 Техника и тактика бега на длинные дистанции.	2	
	9 Техника метания гранаты.	2	
	10 Техника прыжков в длину с разбега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование скоростных качеств, пробегание отрезков дистанции в заданном темпе, отработка прыжковой техники, техники метания. Тренировки для развития быстроты бега и общей выносливости. Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.	10	3
Тема 3.2 Спортивные игры Футбол.	Содержание учебного материала	8	2,3
	1 Правила соревнований по футболу.	2	
	2 Техника и тактика игры в футбол	2	
	3 Контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры, соревнований, регламента российских соревнований. Совершенствование техники игры в нападении и защите, удара по мячу, передачи и приема мяча.	2	
Тема 3.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала	12	2, 3
	1 Правила соревнований по настольному теннису.	2	
	2 Техника игры в нападении.	2	
	3 Техника игры в защите.	2	
	4 Контрольные спарринг игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Совершенствование техники подачи, игры в нападении и защите. Тренировочные игры.	4	
Тема 3.4 Баскетбол	Содержание учебного материала	24	2, 3
	1 Правила соревнований по баскетболу.	2	
	2 Техника бросков, выбивание мяча, подбор.	2	
	3 Ведение мяча, передачи: верхняя, с отскоком от пола, от груди.	2	
	4 Тактика игры в защите.	2	
	5 Тактика игры в нападении.	2	
	6 Техника и тактика игры в баскетбол.	2	

		Двусторонняя игра.		
	7	Техника и тактика игры в баскетбол. Двусторонняя игра.	2	
	8	Контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка игровых упражнений, отработка бросков с различных дистанций, совершенствование техники ведения, передачи и ловли мяча различными способами. Тренировочные игры.		9	
Тема 3.5 Волейбол	Содержание учебного материала		27	2, 3
	1	Правила соревнований по волейболу, пляжному волейболу.	2	
	2	Техника приема мяча: верхний прием, нижний прием.	2	
	3	Тактика игры в защите.	2	
	4	Техника подачи: силовой, планирующей.	2	
	5	Тактика игры в нападении.	2	
	6	Тактические перестроения во время игры.	2	
	7	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра.	2	
	8	Техника и тактика игры в волейбол. Двусторонняя игра.	2	
	9	Контрольная игра.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка игровых упражнений, отработка подачи, приема мяча различными способами. Совершенствование техники игры. Тренировочные игры.		8	
Тема 3.6 Гимнастика	Содержание учебного материала		24	2, 3
	1	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	2	
	2	Прикладные упражнения.	2	
	3	Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт-пауза. Производственная гимнастика.	2	
	4	Вольные упражнения.	2	
	5	Атлетическая гимнастика (юноши). Шейпинг (девушки).	2	
	6	Ритмическая гимнастика.	2	
	7	Гимнастика с основами акробатики.	2	
	8	Силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Овладение техникой гимнастических упражнений. Тренировки для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц, гибкости и улучшения подвижности суставов. Тренировка учебных нормативов и норм ГТО.		8	
Тема 3.7 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	2, 3
	1	Правила подбора лыж к занятиям, способы передвижения на лыжах.	2	
	2	Техника торможения и поворотов.	2	

	3	Техника подъемов и спусков.	2	
	4	Лыжная гонка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Тренировка различных способов ходьбы и бега на лыжах. Совершенствование техники передвижения, развитие быстроты бега на лыжах, общей выносливости и ловкости.		4	
Всего			176	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» имеются помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, оснащенные соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенки гимнастические;
- перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладины, бруссы, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту,
- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- беговая дорожка,
- скакалки, обручи, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры, весы напольные, ростоммер, динамометры,
- приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные,
- щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита,
- 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,
- теннисные столы, ракетки, шарики, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- беговые дорожки,
- футбольное поле,
- ворота футбольные,
- сетки для футбольных ворот,
- мячи футбольные,
- стойки для прыжков в высоту,

- перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- брусок отталкивания для прыжков в длину,
- зона приземления для прыжков в длину,
- турники уличные,
- брусья уличные,
- колодки стартовые,
- стартовые флажки,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные женские и мужские,
- нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» колледж имеет возможность использовать:

тренажерный зал;
 лыжная база с лыжохранилищем;
 открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом, волейболом;
 методический кабинет.

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник. М.: КноРус, 2019.
2. Решетникова В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. М., Академия, 2019.
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, 2018.

Дополнительные источники:

1. 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).

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

3. 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”».

4. 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 специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2018.

6. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2018.

7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

8. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

9. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.

10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

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-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, приема учебных контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки	Формы и методы контроля
предметные результаты		
- 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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		Оперативный контроль - педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос, качество выполнения упражнений. Текущий контроль - экспертное наблюдение и оценка; - тестирование.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение способами планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.		Оперативный контроль - педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос, проверка и оценка учебных заданий; - ведение календаря самонаблюдения. Текущий контроль - экспертное наблюдение и оценка; - тестирование.
- умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;		Оперативный контроль - педагогическое наблюдение. Текущий контроль - экспертное наблюдение и оценка;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		Оперативный контроль - педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос. Текущий контроль - экспертное наблюдение и оценка; - проверка и оценка учебных заданий.

- 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);		Входной контроль - тестирование в контрольных точках, прием учебных нормативов. Оперативный контроль - педагогическое наблюдение, тестирование, оценка качества выполнения упражнений.
- умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;		Текущий контроль - экспертная оценка владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта; - экспертная оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. Рубежный контроль тестирование в контрольных точках, прием учебных нормативов и нормативов ГТО. Формы оценки результатов обучения: - традиционная система отметок в баллах по определенным видам деятельности. Методы оценки результатов обучения: - мониторинг роста навыков получения новых знаний и умений каждым обучающимся; - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.
личностные результаты		
- 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;		- активность и качественная работа на занятиях по физической культуре; - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье

		и здоровье окружающих;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		- демонстрация потребности и готовности к самостоятельной, творческой деятельности; - готовность вести здоровый образ жизни;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;		- демонстрация знаний и навыков в ходе выполнения индивидуальных заданий на занятиях
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;		- демонстрация желания учиться; - проявление активной жизненной позиции; - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;
- 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;		- демонстрация личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок в процессе целенаправленной двигательной активности на занятиях; - демонстрация способностей их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;		- демонстрация способности самостоятельного использования профессиональной адаптивной физической культуры; - демонстрация готовности самостоятельно использовать навыки 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;		- демонстрация способности 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;		- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении задач различного рода деятельности; - демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		- готовность вести здоровый образ жизни; - знание и соблюдение мер безопасности на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		- знание правил оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - демонстрация умения оказывать первую помощь на занятиях
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;		- проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей; - демонстрация готовности к исполнению воинского долга;
- 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;		- активность и качественная работа на занятиях по физической культуре; - готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;
метапредметные результаты		

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;		- демонстрация способности использовать регулятивные, познавательные, коммуникативные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;		- демонстрация готовности 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;		- демонстрация знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - использование различных методов решения практических задач
- 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;		- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		- знание правил и техники различных спортивных игр; - умение использовать двигательные навыки в ходе участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении		- демонстрация умения использовать средства информационных и коммуникационных

когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;		- демонстрация способности использовать регулятивные, познавательные, коммуникативные учебные действия в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ (ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ) ПО ЗАВЕРШЕНИЮ КУРСА В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА		

**Обязательные контрольные задания для определения
и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, (девушки) количество раз	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прямой прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика; - производственной гимнастики; - релаксационной 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 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	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 на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа 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).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890599

Владелец Копейко Егор Николаевич

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024