РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии: **43.01.09 Повар, кондитер**

Бохан
2017

Рассмотрена на заседании МК
Руководитель МК_____
(И.Г Калмыкова)
Протокол №_____
«_____»_____2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Организация – Разработчик: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Разработчики:
Журихин Э.Ю руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент:
Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев
(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬИОЦЕНКАРЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы
Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы СПО - программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии Повар, кондитер, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ № 1569 от 9.12.2016г.
Программа предназначена для реализации на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общепрофессионального цикла и предназначена для реализации на 2, 3 и 4 курсах обучения.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **195** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **195** часов:
самостоятельной работы обучающегося **39** часа.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

2.1. Учебная работа

№ п/п	Виды работ	2 курс		3 курс		4 курс		Всего часов
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол	1 пол	2 пол	
1	Теоретическое обучение							
2	Практические занятия		54	39	30	39	33	195
3	Самостоятельная учебная работа							39
	Всего	54		69		72		195

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	**195**
в том числе:	
Теоретические занятия	
практические занятия	195
Самостоятельная работа обучающегося	**39**
в том числе:	
Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачѐта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих для профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
2 курс (2 полугодие)				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
	Содержание материала		**10**	
	1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	1
	2	Комплексы дыхательных упражнений.	1	2
	3	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом дыхательных упражнений	**1**	
	4	Комплексы утренней гимнастики.	1	2
	5	Комплексы упражнений для мышц глаз.	1	2
	6	Комплексы упражнений по формированию осанки.	1	2
	7	Комплексы упражнений для снижения массы тела.	1	2
	8	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений по формированию осанки	**1**	
	9	Комплексы упражнений для наращивания массы тела.	1	2
	10	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия.	1	2
	11	Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления мышц брюшного пресса.	1	2
	12	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы систем организма.	1	2

Раздел 2. учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
	Содержание материала		**17**	
	13	Физические качества и способности человека, основы методики их выполнения.	1	2
	14	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1	2
	15	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	2
	16	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	17	**Самостоятельная работа**. Отработка двигательных навыков физической и функциональной подготовленности	**1**	
	18	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	19	Строевые упражнения	1	2
	20	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых упражнений	**1**	
	21	Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	1	2
	22	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	2
	23	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	2
	24	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию	1	2
	25	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в длину с разбега	1	
	26	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление	1	2
	27	Техника тройного прыжка в длину с места.	1	2
	28	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	2
	29	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	2
	30	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2
	31	Подвижные игры с элементами футбола.	1	2

	32	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	1	2
Раздел 3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**				
	Содержание материала		**21**	
	33	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	34	Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	2
	35	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	36	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	2
	37	Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	2
	38	Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	2
	39	**Самостоятельная работа** Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	**1**	
	40	Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
	41	Прикладные виды спорта.	1	2
	42	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	43	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости	1	2
	44	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие общей выносливости.	**1**	
	45	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	46	Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	2

	47	Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. упражнения для мышц спины и туловища.	1	2
	48	Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. упражнения для мышц спины и туловища.	1	2
	49	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие мышечной силы. упражнения для мышц спины и туловища.	**1**	
	50	Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты движений.	1	2
	51	Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты реакции	1	2
	52	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие быстроты реакции.	**1**	
	53	Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты движений и реакции.	1	2
	54	Дифференцированный зачѐт	1	2
		Всего за 2 курс	**54**	
		Из них:		
		Самостоятельная работа	**9**	

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
		1 полугодие		
		3 курс		
Раздел 1. **Научно-методические основы формирования физической культуры личности**				
		Содержание материала	**10**	
	1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	1
	2	Комплексы дыхательных упражнений.	1	2
	3	Комплексы утренней гимнастики.	1	2
	4	Комплексы упражнений для мышц глаз.	1	2
	5	Комплексы упражнений по формированию осанки.	1	2
	6	Комплексы упражнений для снижения массы тела.	1	2
	7	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом по формированию осанки	**1**	
	8	Комплексы упражнений для наращивания массы тела.	1	2
	9	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия.	1	2
	10	Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления мышц брюшного пресса.	1	2
	11	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы систем организма.	1	2
	12	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом утренней гигиенической гимнастики.	**1**	
Раздел 2. **учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**				

	Содержание материала		**12**	
	13	Физические качества и способности человека, основы методики их выполнения.	1	2
	14	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.		
	15	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	2
	16	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	17	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков физической и функциональной подготовленности	**1**	
	18	Строевые упражнения	1	2
	19	Общеразвивающие упражнения со снарядами и на снарядах.	1	2
	20	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	2
	21	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	**1**	
	22	Техника прыжка в длину с разбега.	1	2
	23	Техника тройного прыжка в длину с места.	1	2
	24	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	**1**	
	25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	2
	26	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	2
	27	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.				
	Содержание материала		**14**	
	Дифференцированный зачет		**1**	

	28	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	29	Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	2
	30	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	31	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	2
	32	**Самостоятельная работа**. Работа с комплексом упражнений с учѐтом специфики будущей профессиональной деятельности.	**1**	
	33	Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	2
	34	Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
	35	Прикладные виды спорта.	1	2
	36	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	**1**	
	37	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	38	Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	2
	39	Комплексы упражнений, направленные на развитие мышечной силы. упражнения для мышц спины и туловища.	1	2
		Всего за 1 полугодие **Из них:** **Самостоятельная работа**	**39ч** **7 ч**	

3 курс (2 полугодие)				
Раздел 2. **учебно-практические основы формирования физической культуры личности**				
	Содержание материала		**17**	
	1	Физические качества и способности человека, основы методики их выполнения.	1	2
	2	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1	2
	3	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	2
	4	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	5	**Самостоятельная работа**. Отработка двигательных навыков физической и функциональной подготовленности	**1**	
	6	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	7	Строевые упражнения	1	2
	8	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых упражнений	**1**	
	9	Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	1	2
	10	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	2
	11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	2
	12	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию	1	2
	13	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в длину с разбега	1	
	14	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление	1	2
	15	Техника тройного прыжка в длину с места.	1	2
	16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	2
	17	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	2
	18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2
	19	Подвижные игры с элементами футбола.	1	2

	20	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	1	2
Раздел 3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**				
	Содержание материала		**8**	
	21	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	22	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	23	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	2
	24	**Самостоятельная работа** Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	**1**	
	25	Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
	26	Прикладные виды спорта.	1	2
	27	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	28	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие общей выносливости.	**1**	
	29	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	30	Дифференцированный зачѐт	1	2
		Всего за 2 полугодие	**30**	
		Самостоятельная работа	**5**	
		Всего за 3 курс	**69**	

С целью создания условий для выполнения самостоятельной работы, возможности получения своевременной помощи, а также для контроля со стороны преподавателя за результатами еѐ выполнения в тематическом плане настоящей рабочей программы предусмотрены часы самостоятельной работы во взаимодействии с преподавателем.

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
4 курс (1 полугодие)				
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
	Содержание материала		**10**	
	1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1	1
	2	Комплексы дыхательных упражнений.	1	2
	3	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом дыхательных упражнений	**1**	
	4	Комплексы утренней гимнастики.	1	2
	5	Комплексы упражнений для мышц глаз.	1	2
	6	Комплексы упражнений по формированию осанки.	1	2
	7	Комплексы упражнений для снижения массы тела.	1	2
	8	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений по формированию осанки	**1**	
	9	Комплексы упражнений для наращивания массы тела.	1	2
	10	Комплексы упражнений по профилактике плоскостопия.	1	2
	11	Комплексы упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышечного корсета, укрепления мышц брюшного пресса.	1	2
	12	Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы систем организма.	1	2

Раздел 2. учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
	Содержание материала		**17**	
	13	Физические качества и способности человека, основы методики их выполнения.	1	2
	14	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1	2
	15	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	2
	16	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	17	**Самостоятельная работа**. Отработка двигательных навыков физической и функциональной подготовленности	**1**	
	18	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	19	Строевые упражнения	1	2
	20	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых упражнений	**1**	
	21	Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	1	2
	22	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	2
	23	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	2
	24	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию	1	2
	25	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в длину с разбега	1	
	26	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление	1	2
	27	Техника тройного прыжка в длину с места.	1	2
	28	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	2
	29	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	2
	30	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2
	31	Подвижные игры с элементами футбола.	1	2

	32	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	1	2
Раздел 3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**				
	Содержание материала		**21**	
	33	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	34	Содержание ППФП студентов с учѐтом специфики будущей профессиональной деятельности.	1	2
	35	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	36	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	2
	37	Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	2
	38	Методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	2
	39	**Самостоятельная работа** Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	**1**	
	40	Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
	41	Прикладные виды спорта.	1	2
	42	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	43	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости	1	2
	44	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие общей выносливости.	**2**	
	54	Дифференцированный зачѐт	1	2
		Всего за 1 полугодие	**39**	
		Из них:		
		Самостоятельная работа	**7**	

4 курс (2 полугодие)				
Раздел 2. **учебно-практические основы формирования физической культуры личности**				
	Содержание материала		**17**	
	1	Физические качества и способности человека, основы методики их выполнения.	1	2
	2	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1	2
	3	Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	1	2
	4	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	5	**Самостоятельная работа**. Отработка двигательных навыков физической и функциональной подготовленности	**2**	
	6	Особенности физической и функциональной подготовленности.	1	2
	7	Строевые упражнения	1	2
	8	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков строевых упражнений	**2**	
	9	Общеразвивающие упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.	1	2
	10	Общеразвивающие упражнения в парах.	1	2
	11	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	2
	12	Техника прыжка в длину с разбега. Разбег и подготовка к отталкиванию	1	2
	13	**Самостоятельная работа.** Отработка двигательных навыков прыжка в длину с разбега	2	
	14	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Полет. Приземление	1	2
	15	Техника тройного прыжка в длину с места.	1	2
	16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1	2
	17	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	2
	18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2
	19	Подвижные игры с элементами футбола.	1	2
	20	Подвижные игры с элементами национальных видов спорта.	1	2

Раздел 3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.**				
	Содержание материала		**8**	
	21	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	2
	22	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	23	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	1	2
	24	Методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	1	2
	25	**Самостоятельная работа** Работа с комплексом упражнений для формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	**2**	
	26	Методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	1	2
	27	Прикладные виды спорта.	1	2
	28	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	29	**Самостоятельная работа.** Работа с комплексом упражнений направленный на развитие общей выносливости.	**2**	
	30	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	31	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	32	Комплексы упражнений, направленные на развитие общей выносливости.	1	2
	33	Дифференцированный зачѐт	1	2
		Всего за 2 полугодие	**33**	
		Самостоятельная работа	**10**	
		Всего за 4 курс	**72**	
		всего	**195**	
		Самостоятельная работа	**39**	

С целью создания условий для выполнения самостоятельной работы, возможности получения своевременной помощи, а также для контроля со стороны преподавателя за результатами еѐ выполнения в тематическом плане настоящей рабочей программы предусмотрены часы самостоятельной работы во взаимодействии с преподавателем.

Формы и методы контроля формирования у обучающихся общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– понимают: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Наблюдение. Экспертная оценка. Анкетирование.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	– знают: способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – умеют: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – используют: приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Тестирование. Ведение паспорта здоровья. Наблюдение и экспертная оценка деятельности обучающихся. Оценка правильности ведения паспорта здоровья.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	– выполняют: контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Тестирование. Наблюдение за выполнением практических заданий.
ОК 4 . осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Умеют находить и использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Тестирование. Наблюдение за выполнением практических заданий. Экспертная оценка деятельности
ОК 5. Использовать информационно коммуникационные технологии в	Умеют использовать современные технологии для нахождения информации по укреплению и сохранению	Тестирование. Наблюдение за выполнением

профессиональной деятельности.	здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	практических заданий. Экспертная оценка деятельности
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	– умеют: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. – используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях	Наблюдение и экспертная оценка деятельности обучающихся во время внеурочных спортивно-массовых мероприятий.
ОК 7. Готовить к работе производственное помещение и поддерживать его санитарное состояние.	Владеют знаниями по личной гигиене.	Наблюдение и экспертная оценка деятельности обучающихся.
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– моральная и физическая готовность к исполнению воинской обязанности. – умеют использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	Наблюдение и экспертная оценка деятельности обучающихся во время внеурочных мероприятий военно-патриотической направленности. Анкетирование.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническому обеспечение

Для реализация учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажѐрный зал, открытая спортивная площадка; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, лыжная база.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. Образования 2-е изд., стер .- М.: Издательский центр «Академия», 2017.-320 с
2. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
4. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
7. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
10. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
11. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
12. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
13. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.minsport.gov.ru
3. Федеральный портал «Российское образование»

4. Национальная информационная
сеть «Спортивная Россия»
http://stars-sport.ru/xml/t/region.xml?region=77&country=155&classid=4&typeid=16
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России

6. Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
http://goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	**Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	**Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. **Лѐгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лѐгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

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 (сек.)	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	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	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	Выносливость	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	Подтягиван	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6

		ие: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	выше 12	9–10	ниже 4	выше 18	13–15	ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. 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 (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5