

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии: **43.01.09 Повар, кондитер**

Бохан
2018

Рассмотрена на заседании МК
Руководитель МК _____
(Д.В. Тыхеренова)
Протокол № _____
« ____ » _____ 2018г.

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:

Павлова Екатерина Николаевна преподаватель 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 зачёта	

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 учётом 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 зачёт	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 учётом 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 учётом 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		39ч	
	Из них:			
	Самостоятельная работа		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 зачёт	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 её 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 учётом 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 зачёт	1	2
			Всего за 1 полугодие	39
			Из них:	
			Самостоятельная работа	7
				29

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 зачёт	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 её 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 обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный 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 Общевоинской подготовки. 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. Лёгкая 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 лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 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	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6, 1 и ни же 6, 1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	
2	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9, 7 и ни же 9, 6
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	
3	Скоростн о- силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	1 6 0 и ни же 1 6 0
			17	240	205–220	190	210	170–190	
4	Вынослив ость	6- минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	9 0 0 и ни же 9 0 0
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ни же 7
			17	15	9–12	5	20	12–14	
6	Силовые	Подтягиван	16	11 и	8–9	4 и	18 и	13–15	6

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