

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Троицкий агротехнический техникум»
(КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора КГБПОУ
«Троицкий агротехнический техникум»
_____ А.Н.Глушков
«1» сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательной учебной дисциплины
ОУД.06 Физическая культура

специальности
44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям)

ТРОИЦКОЕ
2017

Рабочая программа общеобразовательной базовой учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО)(приказ Минобрнауки России от 07.05.2014г.№456) Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования(далее ФГОС СПО) **44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям)** (приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014№ 1386) , Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.- М.: Издательский центр «Академия» ,2015.- 25 с., рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Составитель:

Драничников Е.В, преподаватель КГБПОУ «Троицкий агротехнический техникум»

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин протокол № _____ от «__»_____ 2017 года Председатель ЦМК _____ Е.Н.Некрасова	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по учебной работе от «__»_____ 2017года _____ Г.И.Кошкарлова
---	--

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.06. Профессиональное обучение (по отраслям)**

1.2. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной базовой(или про дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016г.№2\16-з)

Содержание программы «Физическая культура» направлено на **достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена.

1.4. Место учебной дисциплины в учебном плане

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1.5. Результаты освоения учебной дисциплины

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

личностных:

- Л-1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л-2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л-3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л-4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- Л-5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- Л-6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л-7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л-8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и

физкультурной деятельности;

- Л-9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- Л-10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л-11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- Л-12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- Л-13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- М-1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- М-2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- М-3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- М-4 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;

- М-5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- М-6 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:

- П-1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- П-2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- П-3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- П-4 владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– П-5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

– С-1 сформированность приёмов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

– С-2 сформированность представлений о своевременных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применениях в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– О-1 овладение современными технологиями укрепления заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– О-2 овладения доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– О-3 овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– О-4 овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Таблица 1.

Соответствие личностных и метапредметных результатов общим компетенциям

Общие компетенции	Личностные результаты	Метапредметные результаты
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью.	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-

	творческого использования профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности.	знавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике.
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности.	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.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	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;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	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.	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,

принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса		познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	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 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.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	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.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся.	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

	профессионально--оздоровительных средств и методов двигательной активности.	соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
--	---	---

Перечень тем индивидуальных проектов (докладов, рефератов):

- 1.Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании)
2. Ведение личного дневника самоконтроля.
- 3 . Основные положения методики закаливания.

1.6. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 175 часов

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 117 часов

самостоятельная работа обучающегося – 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	102
лабораторные работы	
Самостоятельная работа обучающегося	58
в том числе:	
индивидуальный проект	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2 семестр)	

Тематический план учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

№ п/п	Разделы	Объем времени на освоение учебной дисциплины				
		Максимальная учебная нагрузка	Самостоятельная учебная нагрузка	Аудиторные занятия		
				Всего	Практические занятия	Лабораторные работы
1	2	3	4	5	6	7
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	4	2	2		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	2	3		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5	2	3		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	5	2	3		
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	2		
	Учебно-методические занятия	14	4	10	10	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	28	8	20	20	
	Гимнастика	14	4	10	10	
	Лыжная подготовка	12	4	8	8	
	Баскетбол	22	6	16	16	
	Волейбол	22	6	16	16	
	Ручной мяч	16	4	12	12	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14	4	10	10	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2		2		
	Индивидуальный проект	8	8			
	Итого	175	58	117	102	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала,	Объем часов
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		
	Содержание учебного материала	4
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		5

	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3
	Самостоятельная работа обучающихся Рациональное питание и профессия.	2
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям		5
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	3
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2
Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		5

	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	3
	Самостоятельная работа обучающихся Физические упражнения по результатам показателей контроля.	2
Тема 4. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		4
	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.	2
Тема 5. Учебно-методические занятия		14
	Содержание учебного материала Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	

	2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	
	Практические занятия	10
	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2
	Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2
	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов Ведение личного дневника самоконтроля.	4
Тема 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		28

	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	
	Практические занятия	20
	Проверка физической подготовленности. Бег 100 м, метание гранаты. Прыжки в длину.	2
	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.	4
	Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты. Общефизическая подготовка.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания гранаты. Кроссовая подготовка.	4
	Толкание ядра, бег на короткие дистанции.	2
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, метание гранаты, бег на короткие дистанции, эстафетный бег. Бег 100 м. Метание гранаты. Прыжки в длину.	4
	Проверка умений и навыков.. Бег 100 м. Метание гранаты. Прыжки в длину.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	8
Кроссовая подготовка .Упражнения для развития силы		4
Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения		4
Тема 7. Гимнастика		14
	Содержание учебного материала Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у	

	гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
	Практические занятия	10
	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина низкая – вис прогнувшись и выход в сед. Брусья – размахивание в упоре, соскок махом назад. Акробатика.	2
	Строевые приемы. Перекладина высокая - подтягивание из виса хватом сверху, из размахивания соскок назад.. Акробатические упражнения.	2
	Перекладина высокая – подъем в упор силой, соскок махом назад. Брусья – стойка на плечах, соскок махом назад. Акробатические упражнения – комбинация.	2
	. Перекладина – переворот в упор из виса, из размахивания соскок вперед. Брусья – соединение упражнений в комбинацию. Акробатические упражнения – комбинация. Брусья – стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом вперед. Опорный прыжок через козла.	2
	Перекладина – переворот в упор из виса, из размахивания соскок вперед. Опорный прыжок через козла.	2
	Самостоятельная работа обучающихся а) Утренняя гимнастика. б) Подтягивание из виса хватом сверху. Стойка на руках, переворот в сторону.	4 2 2
Тема 8. Лыжная подготовка		12
	Содержание учебного материала Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики	

	лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
	Практические занятия	8
	Техника одновременных классических ходов: (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход). Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2
	Совершенствование техники одновременных классических ходов – бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Прохождение дистанции. Юноши – 5 км. Д – 3 км.	2
	Техника попеременных классических ходов: - двухшажный, четырехшажный ход. Прохождение дистанции Юн. - 5 км. Д – 3 км.	2
	Техника коньковых ходов: полуконьковый ход, одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Техника переходов с одного хода на другой. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции – 5 км, 3 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	а) Одновременные классические хода. б) Попеременные классические хода.	2 2
Тема 9. Баскетбол		22
	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	16
	Стойка, перемещение б/ болиста. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину. Учебная игра. Правила игры.	2

	Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Броски мяча в корзину с различных точек. Учебная игра по упрощенным правилам.	2
	Совершенствование техники бросков мяча в корзину с различных точек с места и в движении. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
	Совершенствование техники ведения, передачи мяча, бросков мяча в корзину. Командные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	4
	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину. Командные действия в нападении и защите.	2
	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	2
	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся а) ведение мяча б) броски мяча в корзину в) финты с мячом, передача мяча	6 2 2 2
Тема 10 Волейбол.		22
	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
	Практические занятия	16

	Стойка, перемещение в/болиста. Верхняя передача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры.	2
	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Правила игры. Учебная игра.	2
	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Прием мяча с подачи. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Учебно-тренировочная игра.	2
	Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча с подачи. Передача мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Учебно-тренировочная игра.	2
	Верхняя прямая подача по зонам. Прием мяча с подачи, передача мяча в зону 3. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
	Совершенствование техники приема, передачи мяча. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	2
	Совершенствование техники приема, передачи мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Блокирование. Игра по правилам.	2
	Совершенствование техники и тактики игры. Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся а) Прием и передача мяча б) Верхняя прямая подача в) Нападающий удар	6 2 2 2
Тема 11. Ручной мяч		16
	Содержание учебного материала Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	
	Практические занятия	12
	Передача и ловля мяча в тройках.	4
	Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2

	бросок мяча из опорного положения	2
	бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника	2
	Учебно-тренировочная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся а) отработка передачи мяча б) подача мяча	4 2 2
Тема 12. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		14
	Содержание учебного материала Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	
	Практические занятия	10
	Упражнения для плечевого пояса.	2
	Упражнения для мышц спины.	2
	Упражнения для брюшного пресса, мышц ног.	2
	Круговая тренировка. Комплекс упражнений на растяжку.	2
	Оценка техники выполнения упражнений.	2
	Самостоятельная работа обучающихся а) круговой комплекс упражнений под собственной массой тела; б) круговой комплекс упражнений с использованием отягощений.	4 2 2
Тема 13. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2

	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Темы индивидуальных проектов: 1 Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании); 2 Ведение личного дневника самоконтроля.; 3 . Основные положения методики закаливания	8
	Всего	175

2.4 Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособ-	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования практическая часть
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: «Спортивный зал», «тренажерный зал», «стадион»

Оборудование учебного кабинета:

- Оборудование спортзала – баскетбольная площадка, волейбольная площадка.
- Оборудование тренажерного зала – тренажеры, брусья, перекладина, маты гимнастические, штанги.
- Оборудование стадиона – беговая дорожка, футбольное поле, яма для прыжков в длину.

Технические средства:

- Спортивный инвентарь – мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гранаты, рулетка, секундомер.

3.2. Рекомендуемая литература

Для студентов:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова.-М., 2010

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в редакции от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016).

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

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении

изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки(протокол от 17 мая 2012г.№413»

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016г.№2/16-з)

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 3 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

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 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
• личностные: – Л-1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – Л-2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – Л-3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – Л-4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – Л-5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – Л-6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – Л-7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – Л-8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,	Дифференцированный зачет. Тестирование. Практические задания.

оздоровительной и физкультурной деятельности; – Л-9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – Л-10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – Л-11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – Л-12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – Л-13 готовность к служению Отечеству, его защите;	
• метапредметные: – М-1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – М-2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – М-3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – М-4 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; – М-5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – М-6 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	Дифференцированный зачет. Тестирование. Практические задания.
• умение использовать разнообразные формы	Дифференцированный зачет.

предметные: – П-1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – П-2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – П-3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – П-4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – П-5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <u>Для слепых и слабовидящих обучающихся:</u> – С-1 сформированность приёмов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; – С-2 сформированность представлений о своевременных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применений в повседневной жизни; <u>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</u> – О-1 овладение современными технологиями укрепления здоровья, связанных с учебной и производственной деятельностью с учётом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; – О-2 овладения доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – О-3 овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – О-4 овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов	Тестирование. Практические задания.
---	--

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. —	
---	--