

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

В.А. Лисовская

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

для специальности

43.02.15 «Поварское и кондитерское
дело»

Чита 2021

Программа общеобразовательной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»; примерной программой общеобразовательной учебной дисциплин «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015г.)

Организация–разработчик: ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

Разработчик:

Петриченко Александр Леонидович, преподаватель

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 10 от «22» июня 2021 г.

Председатель П(Ц)К Н.А. Шумилова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2021 г	1 Обновлена литература в п. 4.2. 2 Добавлен раздел: — характеристика основных видов учебной деятельности	Петриченко А.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика программы учебной дисциплины	5
2 Структура и содержание учебной дисциплины	11
3 Характеристика основных видов учебной деятельности	19
4 Условия реализации учебной дисциплины	23
5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26
6 Возможности использования программы в других ОПОП	29

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной образовательной программы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.П 1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- М.П 2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- М.П 3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М.П 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.П 5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М.П 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенции:

1.4 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Шифр комп	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию,	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или

		Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.	необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, Определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Определять задачи поиска информации Определять необходимые источники информации Планировать процесс поиска Структурировать получаемую информацию Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности Приемы структурирования информации Формат оформления результатов поиска информации
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности) Применение	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и

		современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
Самостоятельная работа	-
Объём образовательной программы	117
в том числе:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	116
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			1	
Тема 1 Роль физического воспитания в общекультурной и социальной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК.1
	1 План работы по дисциплине на учебный год 2 Физическое воспитание и подготовка специалистов 3 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	1	1	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			116	
Раздел 1. Контрольный			8	
Тема 1.1* Определение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	8	ОК.1-4, ОК.8

показателей физической подготовленности	1 Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.	3		
	Тематика практических занятий 1 Контроль основных двигательных качеств: - ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек - ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10х10м; девушки 6х10м) - ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин - ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин. сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин - ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см		8	
Раздел 2 Лёгкая атлетика			20	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК.1-4, ОК.8
	1 Классификация коротких дистанций 2 Бег на короткие дистанции с низкого старта 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	Тематика практических занятий			

	1 Совершенствование и контроль техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Развитие ДК – «Быстрота»		6	
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	4	ОК.1-4, ОК.8
	1 Классификация прыжков в длину. 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>		4	
	1 Совершенствование и контроль техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 2 Развитие ДК – «Быстрота»			
	1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты»: юноши 700гр; - девушки – 500гр 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»			
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	6	ОК.1-4, ОК.8
	1 Классификация длинных дистанций 2 Бег на длинные дистанции 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	3		
	<i>Тематика практических занятий</i>		6	

	1 Совершенствование и контроль техники бега на длинные дистанции с высокого старта 2 Развитие ДК – «Выносливость»			
Тема 2.4 Техника метания спортивного снаряда: «Граната»	Содержание учебного материала 1 Классификация метаний 2 Метания «гранаты»: юноши 700гр; - девушки – 500гр 3 Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	Уровень освоения 3	4	ОК.1-4, ОК.8
	Тематика практических занятий		4	
	1 Совершенствование и контроль техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 2 Развитие ДК – «Выносливость»			
Раздел 3. Спортивные игры			32	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала	Уровень освоения	16	ОК.1-4, ОК.8
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр 3 Волейбол. Совершенствование и контроль техники игры в волейбол.	3		
	Тематика практических занятий			
	1 Теоретические сведения по спортивной игре волейбол. 2 Совершенствование и контроль технических и тактических приёмов игры 3 Учебные игры. 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»		16	
Тема 3.2 Настольный	Содержание учебного материала	Уровень освоения		

теннис	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Стойки и передвижения игрока. 3 Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 4 Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. 5 Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) 6 Учебная игра по упрощённым правилам, по правилам.	3	16	ОК.1-4, ОК.8
	Тематика практических занятий 1 Теоретические сведения по спортивной игре 2 Обучение, совершенствование и контроль технико-тактических приёмов настольного тенниса 3 Учебные игры 4 Развитие двигательного (физического) качества: «Ловкость»		16	
Раздел 4. Общая физическая подготовка			20	
Тема 4.1 Основные двигательные качества	Содержание учебного материала	Уровень освоения	20	ОК.1-4, ОК.8
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Комплексы для развития двигательных качеств. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	3		
	Тематика практических занятий 1 Развитие основных двигательных качеств: «Быстрота, Сила, Ловкость, Выносливость, Гибкость» 2 Подвижные игры различной интенсивности.		20	
Раздел 5. Гимнастика			24	
Тема 5.1 Комплекс	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК.1-4, ОК.8

гимнастических упражнений с элементами акробатики	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды акробатических упражнений 2 Техника стойки и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90 ⁰ , 180 ⁰ , стойка на лопатках, голове 3 Особенности составления комплексов	3	12	
	Тематика практических занятий		9	
	1 Техника акробатических упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса гимнастических упражнений с элементами акробатики Развитие ДК – «Гибкость», «Сила»			
Тема 5.2 Комплекс силовых упражнений	Содержание учебного материала	Уровень освоения	12	ОК.1-4, ОК.8
	1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой, виды силовых упражнений 2 Силовые упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях 3 Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов	3		
	Тематика практических занятий		12	
	1 Обучение, совершенствование и контроль техники силовых упражнений 2 Обучение, совершенствование и контроль комплекса силовых упражнений 2 Развитие ДК – «Сила»			

Раздел 6. Методико-практические занятия			12	
Тема 6.1 Профилактика умственного утомления	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК.1-4, ОК.8
	Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики.	3		
	Тематика практических занятий		4	
	1 Составление комплексов упражнений для профилактики умственного утомления 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			
Тема 6.2 Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК.1-4, ОК.8
	Виды утомлений. Понятие «мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопаузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений	3		
	Тематика практических занятий		2	
	1 Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			
Тема 6.3 Профилактика утомления глаз	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК.1-4, ОК.8
	Виды утомлений. Понятие «утомление глаз». Виды профилактических мер. Комплексы упражнений и их выполнение.	3		
	Тематика практических занятий		2	
	1 Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз 2 Разучивание и выполнение комплексов упражнений для профилактики			
Всего:			117	

*Тема 1 на лекционном занятии освящается в общем виде, более подробно распределяются по 5-10 минут на каждое занятие в течение всего учебного года

3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Тема 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Знание: - Техника безопасности на занятиях ФК - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
РАЗДЕЛ 1 КОНТРОЛЬНЫЙ	
Тема 1.1 Определение показателей физической подготовленности.	Умение показать свою физическую подготовленность (выполнить контрольные испытания). Знание о том, какими контрольными испытаниями определяется физическая подготовленность.
РАЗДЕЛ 2 ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта	Умение показать технику бега на короткие дистанции с низкого старта раздельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (сек) в беге на короткие дистанции с низкого старта (100м). Знание техники безопасности при беге на короткие дистанции с низкого старта. Знание классификации бега на короткие дистанции. Знание техники фаз бега и техники в целом на короткие дистанции с низкого старта.
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с разбега	Умение показать технику прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» раздельно по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление) и в целом. Умение показать результат (м.см) прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Знание ТБ при прыжках в длину с разбега. Знание классификации прыжков в длину с разбега. Знание техники фаз прыжка (в раздельности) и техники прыжка в целом.
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Умение показать технику бега на длинные дистанции с высокого старта раздельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (мин. сек) в беге на длинные дистанции с высокого старта (2000м – девушки, 3000м – юноши). Знание классификации бега на длинные дистанции. Знание техники фаз бега и техники бега в целом на длинные дистанции с высокого старта.
Тема 2.4 Техника метания спортивного снаряда	Умение показать технику метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» раздельно по фазам (разбег, выброс снаряда) и в целом.

«граната»	Умение показать способы держания снаряда. Умение показать результат (м. см) в метании спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», 700гр – юноши, 500гр – девушки. Знание классификации метаний. Знание техники фаз метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», способов держания спортивного снаряда.
РАЗДЕЛ 3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
Тема 3.1 Волейбол	Умение показать технические действия: Перемещение по полю. Передачи мяча. Приёмы мяча. Подачи мяча. Знание ТБ на занятиях по разделу. Знание классификации спортивных игр. Знание технико-тактических действий в волейболе.
Тема 3.2 Настольный теннис	Умение показать технические приёмы игры в настольный теннис: - стойки и передвижения игрока, - способы держания ракетки: горизонтальная хватка, - вертикальная хватка, подача, приём, подрезка, срезка, накат. Умение владеть тактическими действиями (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах) Знание ТБ на занятиях по разделу. Знание классификации спортивных игр. Знание технико-тактических действий в настольном теннисе.
РАЗДЕЛ 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Тема 4.1 Основные двигательные качества	Умение, как под руководством, так и самостоятельно развивать основные ДК. Знание: - Физические качества и способности человека. Основы методики их воспитания. - Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. - Комплексы для развития двигательных качеств. - Возрастную динамику развития физических качеств и способностей. - Техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке.
РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА	
Тема 5.1 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики.	Умение: - Выполнить кувырки вперёд, назад, «ласточку», повороты с махами и без махов на 90^0, 180^0, стойки на лопатках, голове - Составить комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики ЗНАНИЕ: - Техники безопасности на занятиях гимнастикой - Виды акробатических упражнений - Техники стоек и элементов акробатики: кувырки вперёд, назад, «ласточка», повороты с махами и без махов на 90^0, 180^0, стойка на лопатках, голове

	- Особенности составления комплексов упражнений.
Тема 5.2 Комплекс силовых упражнений	Умение: - Показ техники выполнения силовых упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях - СОСТАВИТЬ КОМПЛЕКС СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЗНАНИЕ: - Техника безопасности на занятиях силовой гимнастикой. - Классификация силовых упражнений - Техника силовых упражнения с отягощениями и без отягощений: жим штанги, приседания, сгибание и разгибание рук, туловища из различных положений, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине, брусьях - Виды комплексов силовых упражнений. Особенности составления комплексов
РАЗДЕЛ 6. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
Тема 6.1 Профилактика умственного утомления	Умение: - Составить комплекс упражнений для профилактики умственного утомления - Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики умственного утомления ЗНАНИЕ: - ТБ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗДЕЛУ - Виды утомлений. Понятие «умственное утомление». Средства профилактики умственного утомления. Комплексы упражнений для профилактики умственного утомления.
Тема 6.2 Профилактика мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью	Умение: - Составление комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью - Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью. Знание: - ТБ по разделу - Виды утомлений. Понятие «Мышечное утомление». Средства профилактики мышечного утомления (микропаузы, валеопазузы, физкультминутки, физкультурные паузы). Комплексы упражнений по профилактике мышечного утомления, вызванного учебной деятельностью
Тема 6.3 Профилактика утомления глаз	Умение: - Составление комплексов упражнений для профилактики утомления глаз - Показать выполнение комплексов упражнений для профилактики утомления глаз Знание: - ТБ на занятиях по разделу - Виды утомлений. Понятие «Утомление глаз». Виды

	профилактических мер. Комплексы упражнений по профилактике и их выполнение.
РАЗДЕЛ 7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
Тема 7 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Умение: - Самостоятельно выполнять поиск информации по вопросам с использованием литературных источников и интернет сайтов - Показать самостоятельно, полученные знания (выполнение тестовых заданий) Знание: - Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры - Социально-биологические основы физической культуры - Основы здорового образа и стиля жизни.

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Материально-техническое оснащение.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс.

- Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 перекладина (высокая);
- 2 гири (16, 24 кг);
- 3 штанга (до 60кг);
- 4 брусья (параллельные);
- 5 скакалки различной длины;
- 6 инвентарь для игры в настольный теннис;
- 7 волейбольные мячи;
- 8 гимнастические скамейки;
- 9 «гранаты» - 700гр; 500гр;
- 10 малые мячи (теннисные);
- 12 силовые тренажеры;
- 13 велотренажеры;
- 14 беговые дорожки;
- 15 гимнастические маты;
- 16 гантели (различного веса);
- 17 волейбольная площадка.

4.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1 Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский , А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. – Москва : КНОРУС, 2020. - 216 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-043313-4.1
Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. - (Среднее

профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03079-0; DOI 10.15216/978-5-406-03079-0.

3 Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4 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”».

5 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительные источники:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

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

4 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

5 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС,2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС,2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

8 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>.

<http://fcior.edu.ru>.

<http://www.websib.ru>.

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>.

<http://www.intuit.ru>.

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://ttfr.ru>- официальный сайт федерации настольного тенниса России

<http://ferrum-body.ru>.

4.3 Организация образовательного процесса

Данная дисциплина проходит на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Проведение учебных занятий подразумевает лекционный материал, теоретический материал на практических занятиях и практические занятия. Промежуточная аттестация проводится в 1 и 2 семестрах, во 2 семестре в виде дифференцированного зачёта.

4.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Коды формируемых компетенций и результатов обучения	Критерии оценки*	Формы и методы контроля
предметные: П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	1,2,3	Оценка выполнения заданий: - устный опрос - тестовые задания - техника выполнения двигательных действий,
П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	1,2,3	- развитие основных двигательных качеств
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;	1,2,3	

1. Оценка результатов устного опроса:

2. Оценка результатов выполнения тестовых заданий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
5	9-10 правильных ответов
4	7-8 правильных ответов
3	5-6 правильных ответов
2	4 и меньше правильных ответов

3. Наблюдение и оценка результатов техники выполнения двигательных действий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Показ правильный, чёткий, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы
4	Показ правильный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в показе техники двигательных действий
3	Показ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в показе техники двигательных действий
2	Отсутствует правильный показ техники двигательных действий

4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на отлично
4	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на хорошо
3	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
2	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на неудовлетворительно

6 ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации ОПОП в учреждениях СПО по специальностям:

- 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»
- 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям).