

**Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области «Электростальский колледж»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Л.А.Виноградова  
« 04 » сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия среднего профессионального образования

**43.01.09 Повар, кондитер**

базовой подготовки

**Форма обучения очная**

г.о.Электросталь, 2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура разработана на основе:

1. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебного методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “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”;
4. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер , утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ № N 1569 от «09» декабря 2016., (регистрационный № 44898 от «22» декабря 2016г.)
5. Учебного плана по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер , квалификация: -повар; -кондитер, утвержденного приказом ГБПОУ МО «Электростальский колледж» от «15»июня 2018г. №155-о

Автор программы: Сахаров Александр Юрьевич, преподаватель физической культуры

*Фамилия И.О., должность,*

*подпись*

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол заседания № 1 от « 04 » 09. 2018 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

Желудкова Л.И.

*Фамилия И.О.,*

*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы:

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке ППКРС. Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

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

**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.

### Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

*РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

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

**•личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**•метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия

(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**•предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программе учебной дисциплины « Физическая культура » предусмотрены такие виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся как: подготовка к аудиторным занятиям; работа над отдельными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с программой; подготовка ко всем видам контрольных испытаний; выполнение индивидуальных проектов; написание творческих работ (докладов, сообщений); работа с учебной литературой и интернет-ресурсами, другие виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

*Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, диагностического тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.*

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:*

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося -193час.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	193
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	163
контрольные занятия(практические)	14
зачет	1
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

### 2.3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.</b> Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Введение в предмет. Учебные нормативы.	2	
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
<b>Тема 3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
<b>Тема 4.</b> Определение работоспособности и утомления. Методы восстановления и самоконтроля.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для восстановления. Методы самоконтроля.	1	
<b>Тема 5.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
<b>Тема 6.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Инструктаж по ТБ ИОТ- 019, 020, 021, 022 и пожарной безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
<b>Тема 7.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями профессиональной направленности.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.	1	
<b>Тема 8.</b> Определение уровня здоровья. Ведение дневника самоконтроля	Содержание учебного материала		1	2
	1	Ведение личного дневника самоконтроля. Определение уровня здоровья (Э.Н. Вайнер).	1	
<b>Тема 9.</b> Профилактика профессиональных	Содержание учебного материала		1	2



заболеваний средствами и методами ФК.	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	
<b>Тема 10.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		1	2
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
<b>Тема 11.</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности учащихся.	1	
<b>Тема 12.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда, регулирование работоспособности	Содержание учебного материала		1	2
	1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	
<b>Тема 13.</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>37</b>	
<b>Тема 1.</b> Тестирование УФП.	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия Тестирование уровня физической подготовленности учащихся.		4	
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции и эстафетный бег.	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие дистанции с разных стартов. - Изучение и совершенствование техники и тактики эстафетного бега (4x100м., 4x400м.)		8	
<b>Тема 3.</b> Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции (400м., 1000м.)		4	
<b>Тема 4.</b> Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег.	Содержание учебного материала		4	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (кроссовый бег)		2	
	Контрольное занятие Контрольный бег – 3000м. выполнение норматива (зачет)		2	

<b>Тема 5.</b> Техника метания легкоатлетических снарядов.	Содержание учебного материала	<b>8</b>	2
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники метания учебной гранаты в цель и на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического копья на дальность. - Изучение и совершенствование техники метания легкоатлетического диска на дальность. - Изучение и совершенствование техники толкания легкоатлетического ядра на дальность.	8	
<b>Тема 6.</b> Прыжки в высоту. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала	<b>9</b>	2
	- Изучение и совершенствование скоростной техники прыжков на скакалке на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и прыжковой выносливости. - Изучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». - Изучение и совершенствование техники прыжков в высоту способами: перешагивания, «ножницы».	9	
<b>Раздел 3</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>56</b>	
<b>Тема 1.</b> Мини-футбол, футзал.	Содержание учебного материала	<b>13</b>	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в мини-футбол (удары по воротам, точность паса, остановка и обработка мяча, обводка соперника). - Совершенствование техники и тактики командной, комбинационной игры. Игра по заданию.	12	
	Контрольное занятие Контрольная игра в мини-футбол	1	
<b>Тема 2.</b> Настольный теннис	Содержание учебного материала	<b>7</b>	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование индивидуальной техники и тактики игры в настольный теннис. - Изучение и совершенствование техники и тактики командной (парной) игры в настольный теннис.	6	
	Контрольное занятие Контрольная игра в настольный теннис	1	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	Содержание учебного материала	<b>20</b>	3
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники приема передачи и подачи волейбольного мяча через сетку. - Изучение и отработка командных действий при атаке и обороне. - Изучение техники постановки блоков и игра под сеткой, игра по заданию. - Зачетные игры.	18	
	Контрольное занятие Контрольная игра в волейбол.	2	
<b>Тема 4.</b> Баскетбол, стритбол.	Содержание учебного материала	<b>14</b>	3
	Практические занятия	13	

		- Изучение и совершенствование техники паса и передвижения с баскетбольным мячом. - Изучение и совершенствование техники бросков баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо. - Простейшие комбинации командной игры. - Тактика нападения, тактика защиты. Фалы в защите и нападении. Игра по заданию. - Зачетные игры в баскетбол, стритбол.		
		Контрольное занятие Контрольная игра в баскетбол, стритбол.	1	
<b>Тема 5.</b> Дартс.		Содержание учебного материала	2	3
		Практические занятия Изучение и совершенствование индивидуальной техники игры в дартс.Тактико-технические особенности игры, тактика и психология окончания игры в дартс. Игра в дартс по упрощенным правилам.	2	
<b>Раздел 4</b>		<b>Атлетическая гимнастика (Силовая подготовка)</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.</b>	Гиревая подготовка.	Содержание учебного материала	5	2
		Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений с гирей 16кг (толчок гири вверх, рывок гири вверх, жонглирование одной и двумя руками).	5	
<b>Тема 2.</b>	Техника лазания по канату и подтягивания к перекладине	Содержание учебного материала	2	2
		Практические занятия Изучение и совершенствование техники лазания по канату и подтягивания к перекладине.	1	
		Контрольное занятие Подтягивание к перекладине.Техника лазания по канату.	1	
<b>Тема 3.</b> <b>Силовая подготовка без отягощений.</b>		Содержание учебного материала	6	2
		Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений на шведской лестнице, наклонных скамьях, перекладине, брусьях, прыжковых бумагах на развитие основных групп мышц.	6	
<b>Тема 4.</b>	Силовая подготовка с отягощениями (штанги, гантели).	Содержание учебного материала	9	2
		Практические занятия Изучение и совершенствование техники упражнений со штангой и гантелями на развитие основных групп мышц.	9	
<b>Тема 5.</b>	Комплексы силовых упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями, на развитие основных групп мышц.	Содержание учебного материала	2	3
		Практические занятия Составление и выполнение силового комплекса из 15 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	

	Контрольное занятие Составление и выполнение силового комплекса из 20 упражнений на тренажерах, со штангами и гантелями.	1	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Основы единоборств (греко-римская борьба).</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 1.</b> История греко-римской борьбы, основные правила и приемы. Изучение приёмов в положении борцовского моста.	Содержание учебного материала: История греко-римской борьбы	1	2
	Практические занятия Основные правила и приемы в греко-римской борьбе. Изучение техники безопасности при бросках и приземлении, группировка и самостраховка. Изучение приёмов в положении борцовского моста: способы захватов и удержания соперника на б/мосту; способы ухода с б/моста. Упражнения на развитие мышц шеи.	1	
<b>Тема 2.</b> Изучение приёмов в положении партера.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия - Изучение приёмов в положении партера: перевороты соперника на спину с разными захватами рук и шеи; уходы от захватов и контрприёмы. - Изучение техники переворота накатом в положении партера, защита от наката. - Изучение техники переворотов в сторону с прямым хватом руки и шеи, и обратным хватом за туловище. Техника защиты от переворотов и контрприёмы.	2	
<b>Тема 3.</b> Изучение техники приёмов переводом из стойки в партер.	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Изучение техники приёмов переводом из стойки в партер: перевод за руку, «нырок», «бычок» и сбивание за руку.	1	
<b>Тема 4.</b> Изучение разных комбинаций приёмов: из стойки- партер- на борцовский мост.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия - Изучение разных комбинаций приёмов (изученных): из стойки в партер, из партера на б/мост с удержанием на туше. - Совершенствование двух комбинаций: стойка- партер- б/мост. Учебная борьба (схватка) в партере и б/мосту – 3мин.	2	
<b>Тема 5.</b> Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере.	Содержание учебного материала	1	2
	Практические занятия Повторение правил борьбы. Совершенствование техники изученных приёмов на борцовском мосту и в партере. Техника падения (страховка, группировка и приземление) при бросках.	1	
<b>Тема 6.</b> Изучение технике приёмов	Содержание учебного материала	5	2

(бросков) в стойке.	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение техники приёмов в стойке: «сбивание» и «скручивание» с захватом руки и туловища. Отработка переводов за руку и шею из стойки в партер.</li> <li>-Изучение техники бросков через спину с различными захватами: рука- туловище; рука- шея; петля; за одну руку.</li> <li>- Изучение техники бросков «вертушкой» и «мельницей».</li> <li>- Изучение техники бросков прогибом: с рукой и туловищем; с захватом двух рук, «маятником» и «с зависом». Подводящие упражнения, отработка приёмов с манекеном.</li> <li>- Изучение техники освобождения от захватов и контрприёмов от скручиваний, бросков через спину, вертушек и прогибом (опережение, зашагивание, накрывание).</li> </ul>	5	
<b>Тема 7.</b> Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов в греко-римской борьбе. Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам.	Содержание учебного материала	2	2
	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники изученных бросков и контрприёмов, с дальнейшим удержанием на борцовском мосту.</li> </ul> <p>Учебная борьба с соперником по упрощенным правилам</p>	1	
	<p>Контрольное занятие</p> <p>Выполнение техники бросков греко-римской борьбы.</p> <p>Борьба с соперником по всем правилам греко-римской борьбы- 3мин.</p>	1	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивная гимнастика, акробатика.</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.</b> Изучение и совершенствование комплексов гимнастических упражнений на гимнастической перекладине.	Содержание учебного материала	6	2
	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка.</li> <li>- Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на высокой гимнастической перекладине. Страховка и самостраховка.</li> <li>- Изучение техники акробатических кувырков вперёд и назад.</li> </ul>	6	
<b>Тема 2.</b> Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла и коня.	Содержание учебного материала	4	2
	<p>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического козла.</li> <li>- Изучение и совершенствование комплекса опорных прыжков через гимнастического коня.</li> <li>- Изучение техники акробатических стоек «г/мост» и «березка»</li> </ul>	4	
<b>Тема 3.</b> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.	Содержание учебного материала	4	2
	<p>Практические занятия</p> <p>Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на параллельных гимнастических брусьях.</p>	4	

	Изучение техники акробатических стоек на голове и руках.		
<b>Тема 4.</b> Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса гимнастических упражнений на гимнастическом коне. Изучение техники выполнения акробатических упражнений «колесо» и «фрондат».	2	
<b>Тема 5.</b> Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование комплекса акробатических упражнений.	4	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 1.</b> Техника лыжных ходов.	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники бесшажных, одношажных, двухшажных и коньковых, одновременных и попеременных лыжных ходов.	7	
	Контрольное занятие Техника лыжных ходов.	1	
<b>Тема 2</b> Техника поворотов, подъемов, спусков, торможений и преодоления препятствий при движении на лыжах.	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия - Изучение и совершенствование техники подъемов в гору, поворотов и торможений при спуске с горы на лыжах - Отработка техники поворотов, небольших спусков и подъемов, преодоления препятствий при равномерном движении на лыжах.	4	
<b>Тема 3.</b> Техника и тактика скоростного бега на лыжах.	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 1,5км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 3 км. - Отработка техники и тактики скоростного бега на лыжах на дистанции - 5км.	6	
	Контрольное занятие Бег на лыжах – 5 км – выполнение нормативов.	2	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Плавание.</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.</b> Инструктаж по ТБ. Виды и	Содержание учебного материала	1	2

техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях.	Практические занятия Инструктаж по охране труда ИОТ- 023-12. Виды и техника плавания, основы поведения на воде и оказание П.М.П. при утоплениях. Практические навыки плавания под водой и способы удержания на плаву на спине.	1	
<b>Тема 2.</b> Изучение и совершенствование техники плавания.	Содержание учебного материала	3	2
	Практические занятия Изучение и совершенствование техники плавания брасом на груди и на боку с грузом в руке. Изучение и совершенствование техники плавания кролем на груди и спине.	3	
<b>Тема 3.</b> Совершенствование техники плавания в соревновательном режиме.	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Изучение техники нырка ногами и головой. Изучение техники старта с бортика бассейна и переход в кроль. Изучение техники разворота у бортика. Совершенствование техники и тактики плавания в соревновательном режиме.	1	
	Контрольное занятие Заплыв на 50м (25м * 2) любым способом (без времени).	1	
	зачет	Содержание учебного материала	
Контрольное занятие Самостоятельная разработка и выполнение индивидуальных оздоровительных комплексов физических упражнений с учетом профессиональной направленности.	1		
<b>ИТОГО:</b>		<b>193</b>	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. –продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база

Оборудование спортивного зала, тренажерного зала и лыжной базы:

- спортивное и гимнастическое оборудование: г/перекладина, параллельные брусья, г/конь, г/козёл, г/мостик, г/маты, борцовский ковёр (5\* 10м.), шведские лесенки, навесные турники, канат, г/скамьи, л/а барьеры, баскетбольные щиты, настенное крепление волейбольной сетки, переносные мини-ворота, теннисные столы, стойки для прыжков в высоту.
- комплекты г/ковриков, степов, фитнес шаров, обручей, скакалок, утяжелённых мячей, т/мячей для жонглирования, игровых мячей (футбольных, волейбольных, баскетбольных), учебных гранат (500гр,700гр), копьё, диск, ядро. Комплекты для игры в дартс, настольный теннис, бадминтон.
- комплект силовых тренажеров и приспособлений (скамьи), велотренажеры.
- комплекты штанг, весов, гири, гантелей, эспандеров.
- комплект лыжного инвентаря на 30 учащихся.
- магнитофон, секундомер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2016.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

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

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2005г.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтеевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А*

#### Для преподавателей

*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

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение основных навыков легкоатлетической подготовки.</li> <li>- освоение основных навыков лыжной подготовки.</li> <li>- освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу.</li> <li>- овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны</li> <li>- овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике.</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</i></p>
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека.</li> <li>- Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.</li> <li>Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте.</li> <li>- Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> <li>- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</li> <li>- Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности.</li> <li>- Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей.</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</i></p> <p><i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>

<b>Результаты обучения (освоенные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Правильно выявлять и эффективно искать информацию, 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.	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 социальном контексте.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психологию коллектива. Психологию личности. Основы проектной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.	Особенности социального и культурного контекста  Правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии.	Описывать значимость своей профессии. Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности).
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности. Основные ресурсы задействованные в

		профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	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.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач. Использовать современное программное обеспечение.	Современные средства и устройства информатизации. Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые). Понимать тексты на базовые профессиональные темы. Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи. Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформлять бизнес-план. Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования.	Основы предпринимательской деятельности. Основы финансовой грамотности. Правила разработки бизнес-планов. Порядок выстраивания презентации. Кредитные банковские продукты.