

Приложение № 16  
к ООП ПССЗ по специальности СПО 43.02.15  
Поварское и кондитерское дело

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК  
Профессионального цикла  
Протокол № от \_\_\_\_\_. 2021 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело» от 09.12.16 г. № 1565 и примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик: Садурская Наталья Николаевна преподаватель \_\_\_\_\_

## Содержание

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	20

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии ФГОС по специальности СПО, входящий в состав укрупненной группы 43.00.00 «Сервис и туризм» по специальности **43.02.15**

« Поварское и кондитерское дело»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье,	ЛР 12

ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)</b>	
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса<sup>1</sup> (при наличии)</b>	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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 специальности; средства профилактики перенапряжения

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка ( всего)</b>	<b>164</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>2</b>
практические занятия	<b>162</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и её виды</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Обучение технике выхода с низкого старта. Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.	2	ЛР 7
	Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование беговых упражнений.	2	
	Обучение технике выхода с высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.- 2000 м.	2	
	Зачёт техники выхода с низкого старта. Зачёт прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1500 м., юн.- 2500 м.	2	
	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача норматива: дев.-500 м., юн.- 1000 м.	2	
	Обучение передачи эстафетной палочки. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подготовка к сдаче норматива: дев.- 2000 м., юн.- 3000 м.	2	
	Обучение метанию гранаты (дев.-500 гр., юн.- 700 гр.) Совершенствование передачи эстафетной палочки. Сдача контрольного норматива: дев.-2000 м., юн.- 3000 м	2	
	Совершенствование метания гранаты. Зачёт передачи эстафетной палочки (эстафетный бег 4x100) Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Зачёт прыжков в длину с разбега. Координационный тест - челночный бег 3x10 Подвижная игра: дев. - «Вышибалы», юн. - «Футбол».	2	
	Сдача зачёта по метанию гранаты. Подвижные игры, эстафеты. Подготовка к силовому тесту – подтягивание на низкой перекладине.	2	

	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Подвижная игра: дев. - «Вышибалы», юн. - «футбол».	2	
	Совершенствование техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости на дистанции: дев.-800 м., юн.-1000 м.	2	
	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Развитие выносливости.	2	
	Длинные дистанции. Развитие выносливости.	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>32</b>	ЛР 7
	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	Обучение составлению комплекса утренней гимнастики. Сдача силового зачёта – подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	2	
	Обучение перекатам, группировке, стойка на лопатках. Пробные выполнения упражнений силового теста. Совершенствование упражнений на тренажёрах.	2	
	Совершенствование техники выполнения упоров, прыжков с поворотами, переворотов. Обучение кувырку вперёд. Сдача контрольного теста – приседание на одной ноге, опора об стену.	2	
	Совершенствование кувырка вперёд. Обучение кувырку назад. Зачётное выполнение стойки на лопатках.	2	
	Обучение упражнений на равновесие. Совершенствование кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке.	2	
	Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	
	Прыжки со скакалкой. Зачет. Подтягивание (юноши). Зачет. Поднимание и опускание	2	

	туловища, в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены (девушки). Зачет.		
	Зачёт кувырка назад. Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне. Подготовка к зачёту – прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	2	
	Совершенствование составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	Совершенствование упражнений в гимнастической комбинации. Совершенствование упражнений на равновесие на гимнастическом бревне.	2	
	Обучение перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение прыжков на скакалке. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	2	
	Совершенствование упражнений на развитие гибкости. Кувырки. Стойки. Мост. Зачет.	2	
	Разучивание комплекса ОРУ на гибкость с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей.	2	
	Совершенствование перестроению из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Совершенствование силовых упражнений на тренажёрах.	2	
	Совершенствования перестроения из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение упражнений на пресс. Зачётное выполнение упражнений на бревне.	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Волейбол</b>	<b>26</b>	ЛР 7,18
	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Обучение приёму передач мяча. Подвижная игра «Пионербол».	2	
	Совершенствование приёма передач мяча сверху. Обучение прямой подачи снизу. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование передач мяча комбинированным способом.	2	

Совершенствование подач мяча. Обучение тактике нападения в игре.		
Зачёт передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике защиты в игре.	2	
Обучение техники нападающего удара. Сдача контрольного норматива – подача мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование технике нападающего удара. Обучение блокированию мяча. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование технике нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Учебная игра в волейбол.	2	
Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
Соревнования в группе по волейболу.		
<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	ЛР 7,18
Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	
Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры.	2	

	Учебная игра без ведения.		
	Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Обучение в игре технике защиты.	2	
	Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину. Обучение в игре технике нападения.	2	
	Обучение приёмам технике защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). Совершенствование приёмов овладения мячом. Зачётное выполнение штрафного броска. Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.	2	
	Совершенствование приёмов техники защиты и приёмов овладения мячом. Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
	Совершенствование ведения мяча в беговых упражнениях. Зачётное выполнение ловля и передача мяча в парах. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Зачет.	1	
	Обучение броску мяча через пас из-под корзины. Учебная игра в баскетбол.	1	
	Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
	Совершенствование бросков мяча, ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	Соревнования в группе по баскетболу.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>36</b>	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2	ЛР 7

Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
Совершенствование лыжных ходов на дистанции 8 км. Развитие выносливости.	2	
Эстафеты на лыжах. Обучение финишированию. Подготовка к зачёту, бег на лыжах 3 км.	2	
Прохождение дистанций: дев.- 3 км, юн.- 6 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
Эстафеты на лыжах. Совершенствование финишированию.	2	
Совершенствование лыжных ходов на дистанции 7 км. Развитие выносливости.	2	
Торможение «плугом». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.	2	
Прохождение дистанций: дев.- 3км, юн.- 5 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
Совершенствование подъёмов и спусков, торможения. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
Зачёт подъёма «ёлочкой» и спуска в «средней» стойке. Торможение «плугом». Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.	2	
Обучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Зачёт одновременно одношажного и одновременно бесшажного хода. Прохождение учебных дистанций.	2	
Обучение попеременно 4х шажного хода. Зачёт попеременно двухшажного хода. Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий учебной дистанции 5 км.	2	
Контрольные задания одновременных и попеременных ходов.	2	

	Развитие скоростных качеств на дистанции 2 км.		
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 10 км. Развитие выносливости.	2	
	Совершенствование подъёмов и спусков. Прохождение учебных дистанций.	2	
	Прохождение контрольных дистанций: дев.- 3км, юн.- 5 км. Совершенствование подъёмов и спусков.	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика и её виды</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	<b>ЛР 7</b>
	Совершенствование низкого старта. Подготовка к сдаче норматива 200 метров. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	Развитие выносливости на дистанции 1000 метров. Зачёт прыжков в длину с места. Спортивная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подвижная игра в «вышибалы». Зачет.	2	
	Сдача контрольного норматива 500 метров. Зачёт прыжков в длину с разбега. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	Эстафеты с баскетбольным мячом. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	Совершенствование прыжков в длину с места. Челночный бег 3x10 Подвижная игра «вышибалы».	2	
	Совершенствование техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжковых упражнений. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.-1500 м.	2	
	Совершенствование прыжковых и беговых упражнений. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Спортивная игра в волейбол.	2	
	<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>	<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	<b>162</b>	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>164</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
- методические материалы по обеспечению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

##### **Оборудование тренажёрного зала:**

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

### **3.2. Информационное обеспечение обучения** **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

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., 2019.

#### **Дополнительные источники:**

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., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

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.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

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).

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”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

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

*Евсеев Ю.И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

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

*Манжелей И.В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*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.

*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., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261с.

Птушкина А. С., Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. —Новосибирск, 2020. —38 с.

Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. —Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. —151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. — Сочи: РИЦФГБОУВО «СГУ», 2019. — 155 с.

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

[www.goup32441.narod.ru](http://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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- письменных/ устных ответов,</li> <li>- тестирования</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий</p>	<p><b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на практических занятиях;</li> <li>- при ведении календаря самонаблюдения;</li> <li>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</li> <li>- при тестировании в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</li> <li>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами</li> </ul>

		<p>лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники базовых элементов,</li> <li>-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</li> <li>-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</li> <li>-выполнения студентом функций судьи,</li> <li>-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</li> </ul> <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li> <li>-техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li> <li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li> </ul>
--	--	--