

Министерство образования и науки Самарской области Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Учреждения _____ А.А. Рябов
«_____» _____ 2021 г.

Рабочая программа

предмета ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 35.02.06 Технология производства и
переработки сельскохозяйственной продукции

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией
общеобразовательных и педагогических
дисциплин
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2021 г.

Председатель: _____ Бутусова В.Н.

СОГЛАСОВАНА
Методист ГБПОУ «КЧСХТ»
« _____ » _____ 2021 г.

_____ Звягина Н.Н.

Автор: _____ Ахонова Г.Д.
_____ 2021 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ...	37
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования Физическая культура на углубленном уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение предмета **Физическая культура** по специальности 35.02.06 отводится 176 в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

В соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта по итогам изучения предмета.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью; 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; 3) введением в профессиональную деятельность специалиста. Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой

системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом. Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

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

здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО.

Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебного предмета Физическая культура предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании). Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов				
	Всего учебных занятий	в том числе			
		теоретическое обучение	ПЗ	Контрольные работы	Внеаудиторная самостоятельная работа
Раздел 1 Теоретическая часть	22	15			7
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	2			1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	4			2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	3	2			1
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	4	4			1
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	2			2

Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	1			1
Раздел 2. Практическая часть	16		10		6
Учебно- методические занятия					
Тема 2.1 Учебно- методические занятия	16		10		6
Раздел 3. Практическая часть	138		92		46
Учебно-тренировочные занятия.					
Тема 3.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	22		22		11
Тема 3.2. Лыжная подготовка	8		8		4
Тема 3.3. Гимнастика	10		10		5
Тема 3.4. Спортивные игры (волейбол)	20		20		10
Тема 3.5. Плавание	10		10		5

Тема 3.6. (Ритмическая, атлетическая, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика)	22		22		11
Итого	176	15	102		59

Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1 Теоретическая часть		22
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала	
	Самостоятельная работа обучающихся	1
	Подготовить доклад: « Готов к труду и обороне»	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	4
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни	
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	
	Самостоятельная работа обучающихся.	2
	Подготовка реферата. Возрастные особенности развития человека.	
Тема 1.3 Основы	Содержание учебного материала.	2

методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	
	Самостоятельная работа обучающихся		1
	Ведение дневника самоконтроля при выполнении физических нагрузок		
Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала.		4
	1.	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития	
	2.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовить сообщение: « Спортсмены- выпускники данного образовательного учреждения.		1
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала.		
	1.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Подготовить реферат: «Функциональные возможности организма».Подготовить индивидуальный комплекс восстановительных упражнений после физической нагрузки.		
Тема 1.6	Содержание учебного материала.		1

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	
	Самостоятельная работа обучающихся		1
	Подготовить доклад на тему: «Закаливание»		
Раздел 2. Практическая часть Учебно-методические занятия			16
Тема 2.1 Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала.		10
	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	
	2.	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.	
	3.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов	
	4.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья	

		и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	
	5.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	
	Самостоятельная работа обучающихся		6
	<p>Методика определения профессионально значимых физиологических двигательных качеств</p> <p>Провести подборку упражнений для массажа головы. Подготовить доклад: «Вид массажа»</p> <p>Составить примерный вариант утренней гимнастики. Определить тип темперамента и наиболее выраженное психофизиологическое качество. Составить утренний режим</p>		
Раздел 3. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия.			138
Тема 3.1.	Практические занятия		22
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	1.	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Техника низкого старта и стартового разгона.	
	2.	Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	
	3.	Бег 100м. Прыжки в длину с места, с разбега.	

	4.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	
	5.	Прыжки в длину с разбега	
	6.	Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости.	
	7	Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости	
	8.	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	
	9.	Техника нижнего старта в эстафетном беге.	
	10	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)	
	11	Кроссовый бег	
	Самостоятельная работа обучающихся. (занятия в кружках и секциях)		11
	Тренировки в оздоровительном беге.Выполнение бега на отрезках 200м, 400м,800м.Совершенствовать скоростно-силовые качества .Участие в соревнованиях. Выполнять комплекс упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Развитие выносливости.		
Тема 3.2. Лыжная подготовка	Практические занятия		8
	1.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	
	2.	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.	
	3.	Техника попеременного двухшажного хода.	

	4.	Тактические действия во время лыжных гонок.	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		4
	Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.		
Тема 3.3. Гимнастика	Практические занятия		10
	1.	Атлетическая подготовка допризывника	
	2.	Комплекс атлетической гимнастики №2	
	3.	Комплекс атлетической гимнастики №3	
	4.	Комплекс атлетической гимнастики №4	
	5.	Техника выполнения акробатических упражнений	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		5
Подготовить реферат: « Атлетическая подготовка допризывника» Подготовить и провести комплекс силовых упражнений для развития мышц спины и пресса			
Тема 3.4. Спортивные игры (волейбол)	Практические занятия		20
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.	
	2.	Техника перемещений и остановок. Техника верхней подачи мяча.	
	3.	Техника нижней передачи мяча. Техника верхней передачи мяча на точность.	
	4.	Техника верхней прямой подачи на точность.	

	5.	Техника верхней прямой подачи на точность.	
	6.	Техника приема мяча с подачи.	
	7.	Техника приема мяча с подачи.	
	8.	Техника верхней и нижней передачи мяча в движении.	
	9.	Техника верхней и нижней передачи мяча в движении.	
	10.	Техника нападающего удара.	
	Самостоятельная работа обучающихся. (занятия в кружках и секциях)		10
	Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.		
Тема 3.5. Плавание	Практические занятия		10
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.	
	2.	Техника плавания и техническая подготовка	
	3.	Техника движения рук, ног, туловища	
	4.	Техника плавания в полной координации.	
	5.	Варианты игры на воде.	
	Самостоятельная работа обучающихся		5
	Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.6.	Практические занятия		22
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.	

(Ритмическая, атлетическая, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика)	2.	Техника движения отдельными частями тела	
	3.	Техника махов ногами, отжимание, растягивание мышц	
	4.	Техника поворотов и вращений с большим и маленьким напряжением	
	5	Изучение приставных шагов с касанием.	
	6	Техника скрестных шагов с поворотами вправо и влево	
	7	Правильный подбор музыки	
	8	Методы тренировки различных мышечных групп	
	9	Методы тренировки различных мышечных групп	
	10.	Техника жима	
	11.	Техника поднимания гантели 10 кг. Дифференцированный зачет.	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).		
Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях.			

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 8 – 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, физкультурной, 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 физкультурной 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>Личностные: (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях в межличностных отношениях)</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их</p>

	<p>эффективность и качество.</p> <p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>
<p>Регулятивные:</p> <p>Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>
<p>Познавательные</p> <p>(обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частной смены технологий в профессиональной деятельности</p>

<p>Коммуникативные</p> <p>(обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных) за результат выполнения заданий</p>
--	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала; тренажерного зала; стадиона.

Оборудование спортивного зала: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, , волейбольная сетка, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики.

Оборудование тренажерного зала : плакаты, стенды, таблицы, тренажеры, гимнастические коврики, магнитофон, гимнастические маты, степ-платформы, мячи для фитбола.

Оборудование стадиона: футбольное поле, волейбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, сектор для метаний и прыжковая яма.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2017 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2017 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от

05.05.2017 № 84-ФЗ, от 27.05.2017 № 135-ФЗ, от 04.06.2017 № 148-ФЗ, с изм.,

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

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

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 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. N413"

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

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».

7. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018-

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

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

10. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018

Для студентов

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2017 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2017 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2017 № 84-ФЗ, от 27.05.2017 № 135-ФЗ, от 04.06.2017 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.

Для студентов

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).