

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Качканарский горно-промышленный колледж»

Утверждаю:

Директор ГБПОУ СО «Качканарский
горно-промышленный колледж»

 Т.А. Карасева

« 30 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для профессии среднего профессионального образования
программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих)

21.01.10 «Ремонтник горного оборудования»

Разработчик:

Шульгина А.В., преподаватель

Рекомендована научно – методическим советом ГБПОУ СО «КГПК»

Протокол заседания МС №1 от 30.08.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	24

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основных профессиональных образовательных программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих в очной форме обучения на базе основного общего образования с получением среднего общего образования со сроком обучения 2 года 10 месяцев по профессиям среднего профессионального образования (далее ППКРС) 21.01.10 Ремонтник горного оборудования, реализуемая колледжем.

Профиль ППКРС технический. ППКРС являются дуальными, модульными, учитывают требования работодателя.

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной программы, рекомендованной 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 21.07.2015 г., Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»*) и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) (одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО», Протокол №3 от 25 мая 2017 г.).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В соответствии с учебными дисциплина Физическая культура отнесена к общеобразовательному циклу и изучается в первом и втором семестрах первого курса обучения и третьем и четвертом семестрах второго курса обучения.

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

В соответствии с образовательным стандартом рабочая программа дисциплины ориентирована 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.

Освоение дисциплины 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, 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Таким образом, в результате освоения дисциплины Физическая культура студент:

1. разделяет корпоративные ценности: достижение, здоровье, надежность, сопричастность;
2. обладает компетенциями: аналитическое мышление, ориентация на результат, принятие решений, работа в команде, коммуникация, лидерство.

Эта задача решается через:

- усиление внеаудиторной самостоятельной работы студентов и расширение ее форм: доклады, конспекты, реферат, составление индивидуального плана комплексов физических упражнений и др.;
- применение дифференцированного обучения, исходя из анализа интересов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.1

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	171
в том числе:	
самостоятельная работа над проектом	0
Аттестация по дисциплине в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Для характеристики уровня освоения учебного материала использовались следующие обозначения:

- 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).

Таблица 2.2

1 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего аудиторной нагрузки	Лекции	ПЗ	СР	Содержание
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2		2		
	Учебно-методические занятия	10				
1	Учебно-методические занятия: Техника безопасности на занятиях физической культуры			2		Техника безопасности на занятиях физической культуры. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
					1	Доклад: "Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний."
2	Учебно-методические занятия: Приемы массажа и самомассажа			2		Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.
3	Учебно-методические занятия: Анализ состояния здоровья			1		Использование тестов, позволяющих самостоятельно определить и анализировать состояние здоровья, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи
					1	Самостоятельно изучить приемы массажа и самомассажа
3	Учебно-методические занятия: Методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении			1		Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении

4	Учебно-методические занятия: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушений			2	Учебно-методические занятия: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером
				2	Доклад на тему: "Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата"
5	Учебно-методические занятия: Утренняя, вводная и производственная гимнастика			2	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
				1	Составить конспект "комплекс упражнений утренней гимнастики"
	Учебно-тренировочные занятия: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20			
6	Техника кроссового бега			2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега)
7	Техника бега			2	Освоение техники бега на короткие дистанции
8				2	Освоение техники бега на средние дистанции
9				2	Освоение техники бега на длинные дистанции
10	Беговые упражнения			2	Освоение техники беговых упражнений (высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования)
11				2	Освоение техники беговых упражнений (бег 100 м)
12				2	Освоение техники беговых упражнений (эстафетный бег; 4100м, 4400м) бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м(девушки) и 3000м(юноши)

13	Техника прыжков			2	Умение технически грамотно выполнять (на технику); прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"; прыжки в высоту способами "прогнувшись"; "перешагивания"; "ножницы"; "перекидной".
14	Метание гранаты			2	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)
15	Толкание ядра			2	Толкание ядра, сдача контрольных нормативов
				10	Доклад: "Легкая атлетика. Основные виды легкой атлетики"; "Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике (ее состав и обязанности)»; «Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены"; "Развитие легкой атлетики в России"; "Проблемы легкой атлетики"
	Учебно-тренировочные занятия: Плавание	10			
16				2	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса
17				2	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
18				2	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
19				2	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знания правил плавания в открытом водоеме.
20				2	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
				5	Рассмотреть виды плавания: Вольный стиль, Брас, Баттерфляй, Оздоровительное плавание.

	Учебно-тренировочные занятия: Лыжная подготовка	6				
21				2		Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
22				2		Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
23				2		Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и обморожениях.
					4	Рассмотреть технику попеременный двухшажного хода; одновременного двухшажного хода.
	Максимальная нагрузка	Аудиторная нагрузка	Лекции	ПЗ	СР	
	72	48	0	48	24	

2 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего аудиторной нагрузки	Лекции	ПЗ	СР	Содержание
	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			3		
	Учебно-тренировочные занятия: Лыжная подготовка	2				
1				2		Сдача на оценку техники лыжных ходов
					3	Изучить в теории спуск в основной и в высокой стойке; поворот на месте и в движении переступанием; технику попеременного двухшажного хода.
	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			3		
					2	Доклад на тему: "мотивы, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями"
	Учебно-тренировочные занятия: Гимнастика	10				
2				2		Освоение техники общеразвивающих упражнений
3				2		Освоение техники упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки).
4				2		Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)

5				2	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки, упражнения для коррекции зрения.
6				2	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
				5	Реферат на тему: «Значение гимнастики в физическом воспитании»
	Раздел 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			3	
				1	Составить конспект на тему "общеразвивающие упражнения в гимнастике"
	Учебно-тренировочные занятия: Спортивные игры по выбору	20			
				2	Освоение основных игровых элементов.
				2	Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
				2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
				2	Развитие личностно-коммуникативных качеств
				2	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
				2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
				2	Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

				2	Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
				2	Освоение техники самоконтроля при занятиях.
				2	Умение оказывать доврачебную помощь при травмах в игровой ситуации.
				10	Составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития.
	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2	
				1	Доклад на тему "Психофизиологические основы учебного и производственного труда"
	Учебно-тренировочные занятия: Виды спорта по выбору	24			
	Ритмическая гимнастика			2	Освоение техники безопасности занятий
				2	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья
				2	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			2	Знания и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.
				2	Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

				2		Заполнение дневника самоконтроля
	Дыхательная гимнастика			2		Знание техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
				2		Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
				8		Виды спорта по выбору
				12		Занятия в кружках и секциях. Подготовка к практическим занятиям; Изучение правил игры в волейбол проработка учебной и специальной литературы; Развитие скоростных качеств у волейболистов; подготовка творческих работ (презентаций) изучение правил игры в футбол работа с литературой – составление конспекта.
	Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			2		
				1		Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности
	Максимальная нагрузка	Аудиторная нагрузка	Лекции	ПЗ	СР	
2 сем.	104	69	0	69	35	

3 семестр

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего аудиторной нагрузки	Лекции	ПЗ	СР	Содержание
	Учебно-методические занятия	4				
1	Учебно-методические занятия: Техника безопасности на занятиях физической культуры			4		Техника безопасности на занятиях физической культуры. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.
	Учебно-тренировочные занятия: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	20				
2	Техника кроссового бега			2		Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега)
3	Техника бега			2		Освоение техники бега на короткие дистанции
8				2		Освоение техники бега на средние дистанции
9				2		Освоение техники бега на длинные дистанции
10	Беговые упражнения			2		Освоение техники беговых упражнений (высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования)
11				2		Освоение техники беговых упражнений (бег 100 м)
12				2		Освоение техники беговых упражнений (эстафетный бег; 4100м, 4400м) бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м(девушки) и 3000м(юноши)
13	Техника прыжков			2		Умение технически грамотно выполнять (на технику); прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"; прыжки в высоту способами "прогнувшись"; "перешагивания"; "ножницы"; "перекидной".
14	Метание гранаты			2		Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)
15	Толкание ядра			2		Толкание ядра, сдача контрольных нормативов
					12	Выполнение упражнений
	Учебно-тренировочные занятия: Плавание	20				

16				4	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса
17				4	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
18				4	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.
19				4	Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знания правил плавания в открытом водоеме.
20				4	Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
				10	Оздоровительное плавание.
	Учебно-тренировочные занятия: Лыжная подготовка	10			
21				4	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
22				6	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
				5	Отработка техники попеременный двухшажного хода; одновременного двухшажного хода.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Оборудование и инвентарь спортивного зала:
- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Дополнительно:

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий:

- комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Спортивные объекты, предоставленные Качканарским городским округом:

- плавательный бассейн (Дворец спорта)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов:

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

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 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в 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. 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».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

Интернет- ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс] : режим доступа www.iprbookshop.ru , свободный.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: режим доступа www.minstm.gov.ru , свободный.
3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: режим доступа www.edu.ru , свободный.

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: режим доступа www.olympic.ru , свободный.
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: режим доступа www.goup32441.narod.ru , свободный.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные:	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение – Контроль выполнения самостоятельной работы (докладов, конспектов, рефератов и др.)

<p>индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение – Контроль участия в спортивных соревнованиях – Контроль выполнения самостоятельной работы (докладов, конспектов, рефератов и др.)

<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение – Сдача нормативов – Контроль выполнения самостоятельной работы (докладов, конспектов, рефератов и др.)

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	
Результат УПМ	
<ul style="list-style-type: none"> – Разделяет корпоративные ценности: достижение, здоровье, надежность, сопричастность 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение, беседа – Контроль занятий в ДВВС
<ul style="list-style-type: none"> – Обладает компетенциями: аналитическое мышление, ориентация на результат, работа в команде, лидерство, коммуникация, принятие решений 	<ul style="list-style-type: none"> – Наблюдение, беседа – Контроль участия в соревнованиях внутри колледжа и АО «ПНТЗ»

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1- 4,8 5,0- 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9- 5,3 5,9- 5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16 17	1 500 и выше 1 500	1300-1400 1300-1400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге с опорой о стенку (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

7.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с)	8,4	9,3	9,7
9.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам:
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;
 - плавание – 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени)