

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Калужской области «Колледж транспорта и сервиса»
г. Сухиничи

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

основной профессиональной образовательной программы

по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»

Сухиничи 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012г. № 431;

Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендовано ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г.)

Организация разработчик ГБПОУ КО «КТС»

Разработчик – руководитель физвоспитания Файзулин Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Предметной (цикловой) комиссией
Общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «28» 08 2017г.
Председатель Зудов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ КО «КТС»
Черкасов Н.Н.
«30» августа 2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (ОБЩИЕ ЦЕЛИ)	стр. 4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	5
4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	19
9. ПРИЛОЖЕНИЯ	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит теоретическую и практическую части. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование 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 и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа

предложенных программой и проводятся в рамках практических .

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной предметной областью общеобразовательного цикла учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППКРС.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения. Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	161
контрольные работы	
Зачеты	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">• систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем);• оформление лабораторно-практических работ, отчетов и подготовка к их защите;	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта по нормативам	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 171	Уровень освоения
1	2	3	
Теоретическая часть	Содержание учебного материала	10	
	1.ФКи С в профессиональной подготовке студентов	1	
	2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	
	3.Основы самостоятельной подготовки	2	
	4.Контроль и самоконтроль. Основные методы и критерии оценки	2	
	5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	6.Физическая культура в профессиональной деятельности студентов	2	
	Самостоятельная работа	5	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
Учебно-методическая часть	Содержание учебного материала	161	
	Учебно-методические занятия	8	
	1.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
	2.Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
	3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	4.Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического	1	

	воспитания. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. 7. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности	1 1 1 1	
Практическая часть	Самостоятельная работа	5	
	Легкая атлетика	30	
	1. Разучивание техники бега на короткие дистанции 100-200 м 2. Разучивание низкого старта и финиширования 3. Разучивание техники бега на средние дистанции 400-800 4. Разучивание техники бега на виражах. 5. Разучивание техники прыжков в длину с разбега 6. Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000-2000 м 7. Разучивание техники метания гранаты ю-700 гр, д-500 гр., толкание ядра 8. Развитие техники бега «хлест», скрестный шаг 9. Развитие техники кроссового бега 10. Развитие техники бега по пересеченной местности. 11. Развитие техники бега с преодолением препятствий 12. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; 13. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 4 4	
	Самостоятельная работа	15	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание техники бега на короткие дистанции 100-200 м 2. Разучивание низкого старта и финиширования 3. Разучивание техники бега на средние дистанции 400-800 4. Разучивание техники бега на виражах. 5. Разучивание техники прыжков в длину с разбега 6. Разучивание техники бега на длинные дистанции. 1000-2000 м 7.Разучивание техники метания гранаты ю-700 гр, д-500 гр. толкание ядра 8.Развитие техники кроссового бега 9.Развитие техники бега по пересеченной местности. 10. Развитие техники бега с преодолением препятствий 11. Развитие техники бега «хлёт» 12. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; 13. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО 	<p>2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2</p>	
	Содержание учебного материала		
	Кроссовая подготовка	6	
	Самостоятельная работа	3	
	Содержание учебного материала	14	
	Лыжная подготовка		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 2. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 	<p>2 2 2</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> 4. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 5. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. 6. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. 7. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО. 	2	
		2	
		2	
		2	
	Самостоятельная работа	8	
	1. Оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.	2	
	2. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма.	2	
	3. Силовую выносливость, координацию движений.	2	
	4. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.	2	
	Содержание учебного материала		
	Гимнастика	20	
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	4	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	4	
	3. Упражнения для коррекции зрения.	4	
	4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	5. Контрольные нормативы. Выполнение нормативов ГТО.	4	
	Самостоятельная работа	10	
	1. Оздоровительные и профилактические задачи гимнастики.	3	
	2. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики.	4	
	3. Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.	3	

	Содержание учебного материала		
	Спортивные игры (по выбору)	31	
	<p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности игры. 4. Игра по упрощенным правилам волейбола. 5. Игра по правилам. Контрольные нормативы 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. 2. Правила игры. Техника безопасности игры. 3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 4. Игра по правилам. Контрольный норматив 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
юноши	<p>Футбол (для юношей)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. 2. Правила игры. 3. Техника безопасности игры. 4. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 5. Игра по правилам. Контрольный норматив 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
девушки	<p>Бадминтон.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, 		

	<p>жонглирование воланом.</p> <p>2. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.</p> <p>3. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия.</p> <p>4. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков.</p> <p>5. Двусторонняя игра. Контрольный норматив</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<p>Настольный теннис</p> <p>1. Стойки игрока.</p> <p>2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.</p> <p>3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.</p> <p>4. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.</p> <p>5. Тактика игры, стили игры.</p> <p>6. Тактические комбинации.</p> <p>7. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>8. Двусторонняя игра. Контрольный норматив</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	<p>Ручной мяч</p> <p>1. Передача и ловля мяча в тройках,</p> <p>2. Передача и ловля мяча с откосом от площадки</p> <p>3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением</p> <p>4. Защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча,</p> <p>5. Тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника. Нападение, контратака.</p> <p>6. Контрольные нормативы</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
	Самостоятельная работа	16	
	<p>1. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности,</p> <p>2. Укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей,</p>	<p>2</p>	

	Самостоятельная работа	8	
	1. Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	4	
	2. Совершенствование основных двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота.	4	
	3. Совершенствование навыков	2	
	Содержание учебного материала		
	Виды спорта по выбору	36	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	
	2.	2	
	3. Техника безопасности занятий.	2	
	4.	2	
	Элементы единоборства		
	1. Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	4	
	3.	4	
	2. Совершенствование элементов единоборств	4	
	Спортивная аэробика		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4	
	4. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	
	Самостоятельная работа	15	
	Совершенствование навыков атлетической гимнастики, элементов единоборств, спортивной аэробики	15	
	ИТОГО:	171	

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, 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, брус уличный, 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

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

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы..

8.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

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., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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., 2010.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

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., Полтевский 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.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты

Оценка в баллах

	5	4	3
1. Бег 3 000 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 стену (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 3×10 м (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

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты

Оценка в баллах

	5	4	3
1. Бег 2 000 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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)			

Тесты**Оценка в баллах**

	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

До 9 До 8 До 7,5

П р и м е ч а н и е. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 3

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).