

приложение №3 к ОПОП

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Кунгурский колледж
агротехнологий и управления»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность

2024 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) протокол № 509 от 12.05.2014г на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

Организация-разработчик: **государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»**

Составитель:

Патласова М. Э. преподаватель физической культуры

Ф.И.О., должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	Уметь: Использовать разнообразные формы и методы физкультурной деятельности для здорового образа жизни. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

1.	формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2.	развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

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

1.4. Адаптивная программа общеобразовательной дисциплины Физическая культура

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» среди студентов с ограниченными физическими возможностями 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 психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

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 из обязательных видов спорта выбраны те (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), которые могут выполняться с учётом ограниченных возможностей здоровья

студентов, поэтому такие виды спорта, как лыжная подготовка и плавание вынесены в теоретическую часть. Дозировка и нагрузка при выполнении упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся и их физиологическими особенностями. Из нетрадиционных видов спорта предлагаются дыхательная гимнастика, атлетическая гимнастика (работа на тренажерах), настольный теннис и дартс.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «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 студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить объём физической нагрузки обучающихся, поэтому содержание данной рабочей программы определено с учётом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

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.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения АОППССЗ с получением среднего общего образования.

1.2 Место общеобразовательной учебной дисциплины в учебном плане

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

1.3 Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины

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

ЛИЧНОСТНЫХ:

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

метапредметных:

- способность использовать меж предметные 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);

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- 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;
 - ходьба и бег низкой интенсивности (без учёта времени)

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся развивает общие компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

В результате изучения дисциплины формируются общие компетенции:

ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов (2 часа в неделю), в том числе:

практическая подготовка 170 часов;

самостоятельная работа 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	170
<i>Самостоятельная работа</i>	170
Объем образовательной программы	340
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	162
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольные работы	
<i>Семестровый контроль</i>	4
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>дифференцированного зачета</i>	4

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	Объём часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		170	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1 Общезадающие основы физической культуры	Теоретические сведения. Физическая культура в жизни человека и общества. Понятие здорового образа жизни, факторы определяющие здоровье. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Влияние двигательной активности на здоровье. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Содержание учебного материала	48	
Тема 1.1.1 Гимнастика Тема 1.1.2 Лыжная подготовка	Тема: Гимнастика; Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Тема: Лыжная подготовка: Подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукопытный и копытный ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическая работа.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3

Тема 1.1..3	Повторение имитационных упражнений конькобежца.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3	
	Игры по выбору студентов.	2		
	Имитация лыжных ходов.	2		
	ОФП. Подвижные игры.	2		
	Тема: конькобежная подготовка			
	Совершенствование техники бега на коньках, свободное катание	2		
	Подвижные игры на льду	2		
	Эстафетный бег на коньках	2		
	Совершенствование техники поворота	2		
	Упражнения на координацию. Свободное катание.	2		
	Подвижные игры. Бег на выносливость 2км.	2		
	Совершенствование техники скользящего шага	2		
	Бег на скорость на коротких отрезках	2		
	Повторение техники толчка в сторону на коньках, «скользящий шаг»	2		
	Закрепление техники передвижения поворота, спиной вперёд, «змейкой»	2		
	Совершенствование упражнений на равновесие в соревновательной деятельности.	2		
Тема 1.1.4	Практическое тестирование на коньках, бег на короткую дистанцию	2		
	Практическое тестирование на коньках, бег на длинную дистанцию	2		
	Тема: Кроссовая подготовка			
	Теоретическое сведение о беге в зимнее время. Кросс 10-20 минут, ОРУ.	2		
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2		
	Подвижные игры на свежем воздухе	2		
	Равномерный бег, ОФП, ОРУ.	2		
	Круговая тренировка	2		
Тема 2.1.	Кросс 10-20 минут. Спортивные и подвижные игры на улице. Эстафеты	2	50	
	Практическое тестирование. 10' бег, комплекс силового воздействия	2		
	Содержание учебного материала			

Лёгкая Атлетика	Практическая работа.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Повторение разминки с выполнением специальных легкоатлетических упражнений. Практическое тестирование: бег на 300 метров.	2	
	Развитие скоростных качеств. Ускорения по повороту, по прямой.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	
	Тестирование в беге на 60м. Спортивные игры.	2	
	Челночный бег. Эстафеты. ОФП.	2	
	Выполнения специальной легкоатлетической разминки. . Техника передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.	2	
	Развитие скоростной выносливости через «большую эстафету» . Спортивные игры.	2	
	Повторение специальной легкоатлетической разминки. Развитие скоростных двигательных качеств .Прыжковая работа.	2	
	Повторная работа 3х60м.Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	2	
	Повторение техники бега с равномерной скоростью на мерном круге (200 метров).Упражнения на растяжение. Спортивные игры.	2	
	Равномерный бег по самочувствию. 10-минутный бег. Упражнения для мышц пресса. Подвижные игры.	2	
	Итоговый контроль. Тесты для определения физической подготовленности на общую выносливость – бег 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.	2	

	Развитие скоростной выносливости. Бег 200 м. ОФП. Повторный бег на коротких отрезках. Спортивные игры.	2		
	Развитие скоростных качеств в беге и прыжках через эстафеты. «Большая эстафета» Спортивные игры.	2		
	Закрепление составления оздоровительной тренировки. Прыжковые упражнения. Упражнения на растяжение.	2		
	Упражнения на координацию, барьерные упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Фартлек. Бег с изменением скорости. ОРУ.	2		
	Переменный бег . ОРУ, ОФП. Спортивные игры.	2		
	Совершенствование техники бега на коротких отрезках. Многоскок .	2		
	Техника бега специальных упражнений легкоатлета. Эстафеты. Спортивные игры	2		
	Техника бега в гору и под уклон. Силовые упражнения. Спортивные игры.	2		
	Равномерный бег 10 мин. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	2		
	Бег на координацию. Комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	2		

	Круговая тренировка. Равномерный бег малой интенсивности.	2		
Тема 2.2. * Спортивные игры Тема 2.2.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		64	
	Практическая работа.		32	ОК 04 ОК 06 ПК 1.3
	Повторение техники и правил игры в баскетбол. Ведение мяча., штрафные броски б/б мяча, броски в движении, передача мяча. Эстафеты. Учебная игра.	4		
	Закрепление техники владения б/б мяча через повторную работу и встречные эстафеты. Двухсторонняя игра.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через встречные передачи мяча. Упражнения под кольцом, броски с различных точек. Учебная игра.	4		
	Тестирование по правилам игры в б/б. Зачет по игровой деятельности.	4		
	Соревновательная деятельность двух команд по технике владения б/б мяча	4		
	Контрольное тестирование: штрафные броски в кольцо, броски в движении на время, теоретическое тестирование.	4		
	Совершенствование техники владения б/б мяча через игровой, соревновательный метод, зонная, персональная защита.	4		
	Совершенствование техники штрафного броска, трёхочкового броска. Эстафеты. Двухсторонняя игра.	4		

Тема 2.2.2. Волейбол	Практическая работа		32	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Повторение основных навыков игры в волейбол. Основные правила. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	4		
	Повторение техники нижнего приёма. Повторение техники верхнего приёма. Учебная игра.	4		
	Совершенствование техники верхнего и нижнего приёма мяча. Учебная игра.	4		
	Совершенствование техники нижнего и верхнего приёма мяча в встречных эстафетах. Повторение техники подачи. Двухсторонняя игра.	4		
	Волейбольная разминка в парах. Развитие двигательных качеств, прыгучести. Двухсторонняя игра.	4		
	Совершенствование техники подачи. Подача в определённые зоны. Спортивные и подвижные игры.	4		
	Совершенствование техники подачи, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками. Эстафеты. «Мяч в тройках». Двухсторонняя игра.	4		
	Теоретическое и практическое тестирование по правилам игры, верхнему, нижнему приему мяча двумя руками, верхней, нижней, боковой подачи. Двухсторонняя игра.	4		
	Семестровый контроль		4	
	Деференцированный зачёт		4	
	Самостоятельная работа		170	
Всего:			340	

Распределение учебных часов на различные темы программы для студентов 2-4 курса:

№	Темы	Всего	Из них аудиторных
1	ОФП	96	48
2	Лёгкая атлетика	100	50
3	Спортивные игры	128	64
4	Дифференцированный контроль	8	4
5	Семестровый контроль	8	4
	Итого	340	170

Примерный перечень тем индивидуальных проектов:

- 1.Резервы нашего организма.
 - 1.1 Физиологические резервы организма.
 - 1.2 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием эмоционально-психологического возбуждения.
 - 1.3 Усиление физиологических возможностей человека под воздействием тренировочных занятий.
 - 1.4 Скрытые внутренние резерва и возможности организма.
2. Основы ЗОЖ.
 - 2.1 Понятие здоровья и здорового образа жизни.
 - 2.2 Основы здорового образа жизни.
3. Стресс и его последствия.
 - 3.1 Понятие стресса и история его возникновения.
 - 3.2 Основные причины возникновения стрессовых ситуаций.
 - 3.3 Основные стадии стресса.
4. Занятия физической культурой и спортом основа ЗОЖ.
 - 4.1 Понятие физической культуры и спорта.
 - 4.2 Польза от занятий физической культурой и спортом.
 - 4.3 Взаимосвязь занятий физической культуры и спортом со здоровым образом жизни.
- 5.Здоровье сберегающие технологии.
 - 5.1 Понятие здоровье сберегающих технологий.
 - 5.2 Основные цели и задачи здоровье сберегающих технологий.
 - 5.3 Средства и методы , используемые при занятии физической культуре и спортом.
 - 5.4 Значение здоровье сберегающих технологий и формирование ЗОЖ.
- 6.Сбалансированное питание - важнейшая составляющая ЗОЖ.
 - 6.1 Питание, как источник жизни и здоровья.
 - 6.2 Основные компоненты питания: белки, жиры , углеводы, витамины, минеральные вещества.
 - 6.3 Питание – как важнейший фактор работоспособности.
 - 6.4Сбалансированное питание -важная составляющая ЗОЖ.
- 7.Восстановительные мероприятия -основа повышения работоспособности.
 - 7.1 Значение восстановительных мероприятий.
 - 7.2 Разновидность восстановительных мероприятий.
8. Здоровый образ жизни-основы человеческого счастья.
 - 8.1 Актуальность ЗОЖ в современной жизни.
 - 8.2 Основные составляющие ЗОЖ.
 - 8.3Восстановительные мероприятия для повышения работоспособности организма.
 - 8.4 ЗОЖ –основа человеческого счастья

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке, гимнастические маты.

Для занятий конькобежной подготовкой:

коньки, каток, тёплые раздевалки.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.Дополнительные источники:

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура, Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

3. Бурухин С.В., Методика обучения физической культуре. М.: Юрайт 2019. 174 с.
 4. Виленский М.Я., Горшков А.Б. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
 5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
 6. Махник Д. И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта. // Законодательство и экономика 2016, № 11 С. 480 с.
 7. Письменский И.А., Ю. Н. Аллянова Физическая культура. Учебник. Юрайт 2015. 494 с.
 8. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт 2019. 254 с.
 9. Рубанович В.Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт 2019. 254 с.
 10. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс 2020. 221 с.
 11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. / под редакцией Зайцев А.А. М.: Юрайт. 2020. 228 с.
 12. Ягодин В.В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт 2019. 114 с.
 13. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. -366 с.
- Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 336 с.
- Дополнительные источники:
1. 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., 2012.
 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2013.
 3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
 4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
 5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
7. 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).
8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
9. 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”».
10. 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».
11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
13. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. 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.

(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)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Ведёт здоровый образ жизни. Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности. Проводит индивидуальные занятия различной направленности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов.
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и	Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Принимает рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.

функциональных возможностей своего организма.	возможностей своего организма.	
---	-----------------------------------	--