

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
"ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 р.п. Юрты"  
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п.Юрты)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Л. М. Бунис

2018 год

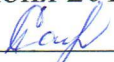



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>профессия СПО</i>	43.01.09 Повар, кондитер
<i>профиль</i>	Социально-экономический
<i>цикл дисциплины</i>	Общепрофессиональный

р.п. Юрты, 2018

Рассмотрена и одобрена МС  
Протокол № 5  
30 июня 2018 г.  
 /О. В. Савицкая

Согласовано  
Заместитель директора по УПР  
 Е. С. Темерзянова

Автор-составитель: Масалёв А.А., преподаватель первой квалификационной категории  
ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты;

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями), письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 43.01.09 Повар, кондитер в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (43) – Сервис и туризм.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии) 43.01.09 Повар, кондитер в укрупненную группу профессий СПО – укрупненная группа (43) – Сервис и туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и 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 среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования науки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:  
в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
-------	--

*1.4. Использование часов вариативной части ОПОП\**

<i>№п/п</i>	<i>Дополнительные знания, умения</i>	<i>№, наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Обоснование включения в рабочую программу</i>
-	-	-	-	-

*\*- пункт оформляется, если часы вариативной части использовались при разработке программы.*

*1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **86** часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **72** часов;

самостоятельная работа обучающегося – **14** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов	3 курс		4 курс	
		5 сем	6 сем	7 сем	8 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86	43	-	43	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	36	-	36	-
в том числе:					
практические занятия	64	32	-	32	-
контрольные работы		3		3	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14	7	-	7	-
в том числе:					
индивидуальный проект					
Промежуточная аттестация в форме зачета		3		3	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем дисциплины	№ учебного занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>III курс –43 часа</b>					
<b>Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала		<b>4</b>		
	1-2	<b>Основные понятия ФК и спорта:</b> самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	2	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта; оздоровительной системы физического воспитания;</i> <i>умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</i> <i>умение владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	2
	3-4	<b>Социально - биологические основы ФК и спорта:</b> организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1:</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		<b>6</b>		
	5	Специальные беговые упражнения на скорость. Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		
	6	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2:</b> Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.		<b>1</b>		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	7	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	1		
	8	<b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 3:</b> Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции		<b>1</b>		
<b>Тема 2.3.</b> Метание гранаты	9-10	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 4:</b> Совершенствование техники, тактики в метании.		<b>1</b>		
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами атлетической гимнастики</b>			<b>26</b>		
<b>Тема3.1.</b> Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		<b>24</b>	<i>Знать и уметь грамотно</i>	

Практические занятия.	11-12	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2	<i>использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>	
	13-14	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	15-16	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	17-18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	19-20	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	21-22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	25-26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	27-28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	29-30	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	31-32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2		
	33-34	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 5:</b> Совершенствование элементов атлетической гимнастики.		<b>2</b>		
	35-36	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>		
			<b>Всего</b>	<b>43</b>	
<b>IV курс –43 часа</b>					
<b>Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</b>			<b>6</b>		
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала		<b>4</b>		
	1-2	<b>Основные понятия ФК и спорта:</b> самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	2	<i>Знание современного состояния физической культуры и спорта; оздоровительной системы физического воспитания; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; умение владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i>	2
	3-4	<b>Социально - биологические основы ФК и спорта:</b> организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №1:</b> Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме.		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>9</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		<b>6</b>		
	5	Специальные беговые упражнения на скорость.Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1		
	6	<b>Контрольная работа №1.</b> Сдача контрольных нормативов	1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №2:</b> Совершенствование		<b>1</b>		



	техники, тактики бега на короткие дистанции.			
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	7	Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции.	1	
	8	<b>Контрольная работа № 2.</b> Сдача контрольных нормативов.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 3:</b> Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции		<b>1</b>	
<b>Тема 2.3.</b> Метание гранаты	9-10	Совершенствование техники, тактики метания гранаты	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 4:</b> Совершенствование техники, тактики в метании.		<b>1</b>	
<b>Раздел 3. Гимнастика с основами атлетической гимнастики</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика. Практические занятия.	Содержание учебного материала		<b>24</b>	<i>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики; осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья; знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнять дневник самоконтроля</i>
	11-12	Т/Б на занятиях. Разучивание комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2	
	13-14	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	15-16	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	17-18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	19-20	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	21-22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	23-24	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	25-26	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	27-28	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	29-30	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	31-32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	2	
	33-34	<b>Контрольная работа № 3.</b> Сдача контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся №5:</b> Совершенствование элементов атлетической гимнастики.		<b>2</b>	
	35-36	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>43</b>	
Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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)				

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### *3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению*

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «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, 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 на волейбольные стойки, 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 «СтартФиниш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает 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 лыжехранилищем; 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.

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

Для обучающихся

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Бишаева А.А. 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

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).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

5. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

6. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма

и молодежной политики Российской Федерации <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

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

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся сформированность и развитие общих компетенций, обеспечивающих их умения и знания.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>ОК 1.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точность распознавания сложных проблемных ситуаций в различных контекстах;</li> <li>- адекватность анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности;</li> <li>- оптимальность определения этапов решения задачи;</li> <li>- адекватность определения потребности в информации;</li> <li>- эффективность поиска;</li> <li>- адекватность определения источников нужных ресурсов;</li> <li>- разработка детального плана действий;</li> <li>- правильность оценки рисков на каждом шагу;</li> <li>- точность оценки плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, предложение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>
<p><b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальность планирования информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач;</li> <li>- адекватность анализа полученной информации, точность выделения в ней главных аспектов;</li> <li>- точность структурирования отобранной информации в соответствии с параметрами поиска;</li> <li>- адекватность интерпретации полученной информации в контексте профессиональной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>
<p><b>ОК 3.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность используемой нормативно-правовой документации по профессии;</li> <li>- точность, адекватность применения современной научной профессиональной терминологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>
<p><b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность участия в деловом общении для решения деловых задач;</li> <li>- оптимальность планирования профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>
<p><b>ОК 5.</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- грамотность устного и письменного изложения своих мыслей по профессиональной тематике на государственном языке;</li> <li>- толерантность поведения в рабочем коллективе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>
<p><b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости своей профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ</li> </ul>

демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей		
<b>ОК 7.</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	- точность соблюдения правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - эффективность обеспечения ресурсосбережения на рабочем месте	- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	- адекватность понимания общего смысла четко произнесенных высказываний на известные профессиональные темы); - адекватность применения нормативной документации в профессиональной деятельности;	- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ
<b>ОК 9.</b> Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке	- точно, адекватно ситуации обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); - правильно писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ
<b>ОК 10.</b> Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке		- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ
<b>ОК 11.</b> Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.		- наблюдение и оценка на практических и занятиях при выполнении работ

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	и выше 18	13–15	6

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

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 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	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

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. 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)	20	10	5
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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессии профессионального образования.



## Требования к результатам обучения обучающихся

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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- 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 определить 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).

***Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год***

*Дополнения и изменения к рабочей программе на 201\_ - 201\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_.*

*В рабочую программу внесены следующие изменения:*

---

---

---

---

---

*Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МО*

*« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).*

*Руководитель МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /*