

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений
Ростовской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ростовской области
«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.05 Физическая культура

2023

Одобрена и рекомендована с целью практического применения методической комиссией общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 04.09.2023г.

Заместитель директора по ОД

Е.Е. Гончарова



Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413), ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1569) естественно-научного профиля профессионального образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07. 2015. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

Разработчик:

Козуренко Валерий Николаевич – преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

Рецензенты:

1. Козуренко Николай Васильевич – преподаватель физической культуры 1 категории МБОУ Тихо-Журавской ООШ
2. Букша Татьяна Александровна – преподаватель физической культуры 1 категории МБОУ Терновской ООШ

Содержание.

1. Пояснительная записка.....	4
2. Общая характеристика учебной дисциплины.....	6
«Физическая культура»	
3. Место учебной дисциплины в учебном плане.....	10
4. Результаты освоения учебной дисциплины.....	11
5. Содержание учебной дисциплины.....	13
6. Тематическое планирование.....	19
7. Характеристика основных видов деятельности студентов.....	23
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	27
9. Литература.....	28
10. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Ростовской области «Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум» (далее ГБПОУ РО «МККПТ»), реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа разработана на основе требований Федерального Государственного образовательного стандарта (далее 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), 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).

Рабочая программа разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07. 2015. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

В данной программе заложены резервные возможности для творческого подхода к планированию учебного процесса по физическому воспитанию и связано это с оснащением материальной базой ГБПОУ РО «МККПТ» и климатическими условиями.

“Физическая культура” одна из видов культуры человека и общества в системном освоении, которого лежит физкультурная деятельность.

Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Дисциплина физическая культура связана с содержанием таких важных

организационных форм целостного педагогического процесса и самодетельности студентов как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня: спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Основной целью «Физической культуры» является формирование физической культуры личности, наличие, которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Содержание данной программы «Физическая культура» направлено на достижение главной цели, посредством следующих подцелей:

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации студентов, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

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

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

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

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (атлетическая гимнастика, приемы массажа и самомассажа, приемы самообороны.) Введение ритмической и атлетической гимнастики, обусловлено тем, что данные виды благотворно влияют на организм в целом и способствуют воспитанию не только физических, но и морально-волевых качеств студента, а также направляют студента на самостоятельные занятия физической культурой, занятиях в секциях и кружках. Массаж и самомассаж благотворно влияет на организм в целом, помогает в расслаблении мышечных волокон, позволяет следить за восстановлением поврежденных тканей. Введение приемов самообороны обуславливается подготовкой юношей к службе в вооруженных рядах Российской Федерации, девушек для самозащиты в жизненных ситуациях.

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, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в ГБПОУ РО «МККПТ», студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимся: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

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

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года по окончании изучения отдельных тем и разделов для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих служащих.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В ГБПОУ РО «МККПТ», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» для профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер естественнонаучного профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы

регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально-значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Легкая атлетика:

- спринтерский бег: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30, 60, 100, 200 метров;
- стайерский бег: высокий старт, прохождение виража, финиширование, бег 400, 800, 1500 метров;
- кроссовая подготовка: бег 1000 метров, бег 3000 метров, бег 5000 метров (юноши);
- прыжки: прыжок в длину способом согнув ноги, прыжок в длину способом «ножницы», прыжок в длину с места, прыжок в высоту способом перешагивание;
- метания: метание мяча, метание гранаты (девушки 500 г., юноши 700г.);
- эстафеты: встречные эстафеты, по кругу – 4x60, 4x100, 4x400 метров.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Упражнения на снарядах: опорный прыжок через козла и через коня, упражнения на перекладине (висы, упоры, подъем с переворотом, выход силой, спады и подъемы, различные соскоки и перемахивания), вольные упражнения (кувырки, стойки).

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие,

внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

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 грудной животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Футбол (для юношей)

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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4. Нетрадиционные виды спорта

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Приемы самообороны

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Армейский рукопашный бой: основные виды ударов, защиты от них, основные броски, самозащиты от ударов, обезвреживание противника с оружием и без.

Лечебная физическая культура и массаж

Знакомство с основными приемами массажа, комплексы при травмах конечностей, упражнения для расслабления, самомассажа.

6. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) по профессии **43.01.09 Повар**, кондитер естественнонаучного профиля максимальная учебная нагрузка студента – 171 час, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка студента - 171 час.

Вид учебной работы	Аудиторные занятия	
	Обязательная учебная нагрузка	Практические занятия
1. Теоретическая часть	8	8
2. Учебно-методические занятия	9	9
3. Легкая атлетика	51	51
4. Гимнастика	12	12
5. Спортивные игры	56	56
6. Атлетическая гимнастика	14	14
7. Приемы самообороны	15	15
8. Лечебная физическая культура и массаж	6	6
Итого	171	171
Всего	171	171

7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
<i>Теоретическая часть</i>	
<p>Ведение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; - знать оздоровительные системы физического воспитания; - владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; - знать формы и содержание физических упражнений; - уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.
<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; - вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать требования, которые предъявляет к личности ее Деятельность психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; - использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; - уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний
<p>Практическая часть</p>	
<p>Учебно-методические занятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; - освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; - овладеть приемами массажа и самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; - Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи; - знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; - освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; - знать методы здоровьесберегающих технологий при

	<p>работе за компьютером;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - освоить технику спринтерского бега - освоить технику стайерского бега - уметь распределять силы во время кроссовой подготовки - уметь технически правильно выполнять прыжок в длину способами – «согнув ноги», «ножницы», а также в высоту способом перешагивание - уметь выполнять технически правильно метание мяча и гранаты
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); - уметь демонстрировать комплексы упражнений на перекладине; - уметь технически правильно выполнять опорные прыжки, и вольные упражнения
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Освоить основные игровые элементы; - знать правила соревнований по игровому виду спорта; - развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; - развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. - уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; - участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; - освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать

	первую медицинскую помощь.
Ритмическая гимнастика	- Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.
Атлетическая гимнастика	- Знать средства и методы тренировки для развития силы мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; - уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья; - освоить технику безопасности занятий.
Приемы самообороны	- знать методы самостраховки - уметь выполнять технически правильно броски; - уметь освободиться от захватов; - уметь обороняться с противником с оружием и без
Лечебная физическая культура и массаж	- уметь выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений) - уметь выполнять различные способы массажа

8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура» в ГБПОУ РО «МККПТ», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков, дорожка для вольных упражнений), 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, гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления;

- 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, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

9. ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

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

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.-7.2016, с изм. от 19.12.2016)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. 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».
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2017.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2016.
6. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.
7. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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 – Официальный сайт Олимпийского комитета России

10. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачётных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностные:</p> <p>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p> <p>– 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</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> <p>– 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</p>	<p>- портфолио личностных достижений обучающихся,</p> <p>- оценка выступлений на соревнованиях, Спартакиадах разного уровня</p>

использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	
– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	
– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	
– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	
– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	
– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	
– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	
– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	
– готовность к служению Отечеству, его защите	

<p>• метапредметные:</p>	
<p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p>	<p>– наблюдение – Защита рефератов – Доклады</p>
<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	
<p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	
<p>– 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</p>	
<p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>	
<p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p>	
<p>• предметные:</p>	

<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>– Формализованное наблюдение и оценка результатов практических заданий по составлению и демонстрации комплексов ОРУ для развития физических качеств, профилактики заболеваний и стрессовых состояний</p>
<p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>– Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки</p>
<p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>– Оценка защиты реферата по теме</p> <p>– Индивидуальные задания по отработке приёмов самомассажа, приемов самообороны</p>
<p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>– Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>– Практические задания по составлению комплексов ОРУ для развития физических качеств, профилактики заболеваний и стрессовых состояний</p>
<p>– владение техническими приёмами 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)</p>	<p>– Сдача контрольных нормативов</p> <p>Формы контроля и оценки знаний:</p> <p>Защита реферата Тестирование</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие, средние, длинные дистанции; - метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); - кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) - прыжка в длину

- прыжка в высоту

2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики

Спортивные игры

1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)

2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.

3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.

4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Гимнастика

1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок

2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

1. Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями.

2. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Приемы самообороны

1. Оценка техники выполнения приемов различной сложности в меняющихся условиях, с оружием и без

ОФП

Оценка количественных показателей выполненных упражнений.

ППФП

Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультурминуток, приёмов массажа и самомассажа.

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 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 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

**Рецензия на рабочую программу общеобразовательной
учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Разработчик: преподаватель физической культуры В.Н. Козуренко

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07. 2015. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»)

Данная программа тесно связана с другими дисциплинами (история, биология, математика).

Программа содержит все необходимые разделы: структуру учебной дисциплины и условия ее реализации; тематический план и содержание, характеристику видов деятельности, литературу.

Материал программы имеет практическую направленность и ориентирован на профессию.

Материально-техническое обеспечение дисциплины способствует проведению всех видов учебной работы. Указаны необходимые объекты для занятий физической культурой и спортом с перечнем оборудования и технических средств обучения.

Рабочая программа рассчитана на 171 час аудиторных занятий. В рабочей программе отражены цели и задачи дисциплины, в тематическом планировании представлены основные разделы дисциплины, практические работы. В программе представлены теоретическая часть обучения, учебно-методические и учебно-тренировочные занятия, что позволит не только подготовить квалифицированных рабочих и служащих по профессии, но и воспитать у студентов любовь к спорту, привить потребность к самостоятельным занятиям по физической культуре. Примечательным в программе является включение в учебный, тренировочный процесс как традиционных видов спорта, так и нетрадиционных (приемы самообороны, лечебная физическая культура, атлетическая гимнастика), что позволит студентам наиболее значимо понять значение физической культуры и спорта, подтолкнет к выбору наиболее значимых для студентов видов физической активности.

В программе указан объём учебной дисциплины и виды учебной работы по часам.

Данная рабочая программа достаточна по объему, включает в себя все основные дидактические единицы дисциплины. Содержание тем изложено подробно, лаконично и ясно.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы содержит перечень основной литературы, дополнительной литературы, изданной за последние 5 лет и Интернет-ресурсы.

Содержание излагаемого материала соответствует современным представлениям в области физической культуры и спорта, используется научный подход. Данная программа подготовлена на хорошем методическом уровне, с учетом требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413), ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1569) естественно-научного профиля профессионального образования и может быть использована в учебном процессе ГБПОУ РО «Миллеровского казачьего кадетского профессионального техникума».

Рецензент _____ Никишин А.А. преподаватель физической культуры высшей категории МБОУ гимназии №1 им. М.И. Пенькова г. Миллерово

**Рецензия на рабочую программу общеобразовательной
учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер**

Разработчик: преподаватель физической культуры В.Н. Козуренко

Программа разработана на основе требований Федерального Государственного образовательного стандарта (далее 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), 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).

Рабочая программа разработана с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21.07. 2015. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Основу рабочей программы составляет содержание, направленное на всестороннее развитие личности студента, сохранение студентов здоровья, а также развития физических качеств.

Содержание учебной программы позволит студентам получить необходимые знания, умения и навыки для:

- обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья;
- развития физических навыков;
- получения основ физической подготовки для прохождения службы в вооруженных силах Российской Федерации;
- получения основ медицинских знаний.

При изучении, предоставленных тем и разделов в рабочей программе студенты должны приобрести прочные знания и физическую подготовку для развития личности.

При освоении программы у студентов формируется информационно – коммуникационная компетентность – знания, умения и навыки, необходимые при изучении других предметов, а также применяемые в практической деятельности и повседневной жизни.

Примечательным в учебной программе является включение в нее нетрадиционных видов спорта – приемов самозащиты и самообороны, что позволит студентам получить знания, умения и навыки, необходимые для жизни и трудовой деятельности вне учебного заведения

Содержание излагаемого материала соответствует современным представлениям в области физической культуры и спорта, используется научный подход. Данная программа подготовлена на хорошем методическом уровне, с учетом требований ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413), ФГОС среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1569) естественно-научного профиля профессионального образования и может быть использована в учебном процессе ГБПОУ РО «Миллеровского казачьего кадетского профессионального техникума».

Рецензент _____ Козуренко Николай Васильевич преподаватель физической культуры МБОУ Тихо-Журавской ООШ

