

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

2022 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 17.05.2022 г.
Председатель МОП
В.В Дубынина.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 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. № 413»
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер»
4. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, для профессиональных образовательных организаций рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик (и):

Тимофеев Антон Андреевич, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОП.09 Физическая культура, является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, относящейся к укрупненной группе профессий 43.00.00 Сервис и туризм

Рабочая программа дисциплины включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина ОП.09 Физическая культура входит в общепрофессиональный цикл.

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

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;

- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;

- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;

- развитие государственно-общественного управления в образовании;

- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;

- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

В результате изучения дисциплины ОП.09 «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Обязательна учебная нагрузка (всего)	80
<i>в том числе:</i>	
Практические занятия	58
Зачёт	6
Дифференцированный зачёт	2
Теоретическая часть	2
Самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация проводится в форме:	
5-7 семестр – <i>зачёта</i>	
8 семестр - <i>дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	3 курс		4 курс		Всего часов
	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	22	22	22	14	80
<i>В том числе:</i>					
Теоретические занятия	2	-	-	-	2
Практические занятия	18	12	18	10	58
Самостоятельная работа	2	10	4	4	20
Промежуточная аттестация:					
Зачёт	2	2	2		6
Дифференцированный зачёт				2	2

2.3. Тематический план и содержание дисциплины ОП.09 «Физическая культура»
3 курс

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2				
Тема 1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии.	1,2	Содержание учебного материала Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.1. У.3 3.2	ОК 1, ОК5	1	
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности								
Тема 2 Лёгкая атлетика				12				
Тема 2.1 Спринтерский бег.	3,4	Практическое занятие Бег на дистанцию 100 м., 200 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 2.2 Самостоятельная работа обучающегося № 1	5,6	Самостоятельная работа № 1 Преодоление коротких дистанций. Самоконтроль ЧСС.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Тема 2.3	7,8	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.3	ОК.01	2	

Кроссовая подготовка.		Бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.4.			
Тема 2.4 Кроссовая подготовка	9,10	Бег по пересеченной местности 5 км Подвижные игры по выбору	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 2.5 Прыжки.	11,12	Практическое занятие Техника прыжков в длину, в высоту. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 2.6 Самостоятельная работа обучающегося № 2	13,14	Самостоятельная работа № 2 Страховка, самостраховка во время выполнения упражнения	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	+
Тема 3 Гимнастика				8				
Тема 3.1 Акробатика.	15,16	Практическое занятие Статические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.01	2	
Тема 3.2 Акробатика	17,18	Практическое занятие Динамические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:	2	У.2 3.4	ОК.08	2	

			Индивидуально-групповая.					
Тема 3.3 Опорные прыжки.	19,20	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.3	ОК.08	2	
		Техника прыжков через «козла» (дев.) и «коня» (юн.) ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 3.4 Зачет за 5 семестр.	21,22	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.2	ОК.01	2	+
		Проверка уровня подготовленности физических качеств за 5 семестр.	Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.					
Тема 4 Атлетическая гимнастика				4				
Тема 4.1 Работа на тренажерах.	23,24	Развитие силовой выносливости. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.2	ОК.01	2	
Тема 4.2 Работа на тренажерах.	25,26	Самостоятельная работа № 3 ОФП. Самоконтроль ЧСС. Подвижные и спортивные игры по выбору	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	+
Тема 5 Лыжная подготовка				6				
Тема 5.1 Техника лыжных ходов.	27,28	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.2	ОК.01	2	
		Прохождение дистанции до 3-5 км. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 5.2 Самостоятельная	29,30	Самостоятельная работа № 4 ОФП	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и	2	У.1 3.3	ОК.08	2	+

работа обучающегося № 4			навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 5.3 Техника лыжных ходов.	31,32	Практическое занятие Прохождение дистанции до 3-5 км. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 6 Волейбол				6				
Тема 6.1 Техника элементов волейбола.	33,34	Практическое занятие Техника передачи и приемов мяча. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.3	ОК.04	2	
Тема 6.2 Техника элементов волейбола.	35,36	Практическое занятие Техника подачи, блокирования и нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.2	ОК.08	2	
Тема 6.4 Самостоятельная работа обучающегося № 5	37,38	Самостоятельная работа № 5 Закрепление правил игры волейбол	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.04	2	+
Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				6				
Тема 1	39,40	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.3	ОК.08	2	

Гимнастика на производстве		Комплексы упражнений вводной, производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2			
Тема 2 Средства профилактики профзаболеваний.	41,42	Практическое занятие Приёмы массажа и точечного массажа. Упражнения на коррекцию телосложения.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4	ОК.08	2	
Тема 4 Зачет за 6 семестр	43,44	Практическое занятие Проверка уровня подготовленности физических качеств за 6 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.01	2	+
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				24				
Тема 1 Лёгкая атлетика				8				
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	45,46	Практическое занятие Бег на дистанцию 1000 - 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.4	ОК.08	2	
Тема 1.2 Самостоятельная работа обучающегося № 6	47,48	Самостоятельная работа №6 Подвижные игры для развития скорости	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.	2	У.2 3.2	ОК.01		+

			Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.3 Метание, прыжки.	49,50	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.4	ОК.08		
		Метание спортивного снаряда: граната, копье. Прыжки в высоту, в длину. ОФП. Стретчинг.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 1.4 Самостоятельная работа обучающегося № 7	51,52	Самостоятельная работа №7 ОФП	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.2	ОК.04		+
Тема 2 Гимнастика				14				
Тема 2.1 Акробатика.	53,54	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.2 3.4	ОК.08		
		Статические и динамические упражнения. Связка акробатических упражнения. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.2 Опорный прыжок.	55,56	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.3 3.4	ОК.01		
		Прыжки через «козла» и «коня». ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	57,58	Упражнения на тренажерах. Общая физическая подготовка.	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.08		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	59,60	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1 3.4	ОК.01		
		Развитие силовой выносливости. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков.					

			Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	61,62	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.01		
		Развитие силовой выносливости. ОФП.						
Тема 2.6 Самостоятельная работа обучающегося № 8	63,64	Самостоятельная работа № 8 Спортивные игры по выбору ОФП	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.1 3.4	ОК.04		+
Тема 2.7 Зачет за 7 семестр.	65,66	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.01		+
		Проверка уровня подготовленности физических качеств за 7 семестр.						
Тема 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				14				
Тема 3.1 Средства сохранения высокой работоспособности	67,68	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4	ОК.01		
		Комплекс производственной гимнастики. Приёмы самомассажа и саморегуляции. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
Тема 3.2 Самостоятельная работа обучающегося № 9	69,70	Самостоятельная работа № 9 Подвижные игры ОФП	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:	2	У.1 3.2	ОК.01		+

			занятия:Индивидуально-групповая					
Тема 3.3 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	71.72	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.2	ОК.06		
		Виды испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
Тема 3.4 Самостоятельная работа обучающегося № 10	73,74	Самостоятельная работа № 10 Развитие физических качеств средством подвижных и спортивных игр	Тип учебного занятия: Формирование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия:Индивидуально-групповая	2	У.2 3.4	ОК.01		+
Тема 3.5 Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	75,76	Практическое занятие	Тип урока: учебного занятия. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.08		
		Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Упражнения на коррекцию нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем Приёмы оказания доврачебной помощи при травмах, ожогах, тепловом ударе. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
Тема 3.6 Самостоятельная работа обучающегося № 11	77,78	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.2	ОК.01		+
		Самостоятельная работа №11 ОФП						
Тема 3.7 Дифференцированн ый зачет за 8 семестр.	79,80	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.3	ОК.01		+
		Проверка уровня подготовленности физических качеств за 8 семестр.						
Итого:				80				

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на

лабораторных, практических занятиях)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.(Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики.В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

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

Основные источники:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., Издательский центр «Академия», 2017г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов. Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>;
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru ;
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы: <http://www.sport.mos.ru/>;
4. Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): <http://goup32441.narod.ru>;
5. Спортивные игры: nashol.com;
6. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : – 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 процессе выполнения практических заданий, - написание рефератов, проектов, создание презентаций (для лиц с ограниченными возможностями и лиц, отнесённых к специальной медицинской группе)
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : – 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)	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. Легкая атлетика - бег на 100 м. - бег 6 мин. - бег 800 м. Спортивные игры – Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. – Оценка тактико-технических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. – Оценка выполнения обучающимся функций судьи. – Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Акробатика. – Оценка техники выполнения комбинаций и связок – Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) – Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей; – Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями – Самостоятельное проведение фрагмента занятия. ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений. – Челночного бега 5х20м; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин.; – Наклона вперёд из положения сидя (см); ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания. приёмов самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта

индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются

- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.