


**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рассмотрено
на заседании МО ПСОП
Протокол №9 от 18.05.2021 г.
Председатель МО

Григорьева Л.И.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее ППКРС) 43.01.09 Повар, кондитер.

2. Профессиональный стандарт «Повар», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. N 610н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 сентября 2015 г., регистрационный N 39023)

3. Профессиональный стандарт «Кондитер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. N 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный N 38940)

4. Профессионального стандарта 33.014 Пекарь (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г. № 40270))

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

Разработчики:

Якушин Владимир Витальевич, руководитель физического воспитания,
Тимофеев Антон Андреевич, преподаватель

Рецензент:
ИП Лоскутова



Лоскутова О.П.

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
Тема 1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии.	1,2	Содержание учебного материала	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	
		Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.						
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности								
Тема 2 Лёгкая атлетика				6				
Тема 2.1 Спринтерский бег.	3,4	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
		Бег на дистанцию 100 м., 200 м. ОФП. Стретчинг.						
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 Кроссовая подготовка.	7,8	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.01	2	
		Бег на 1000 м., 2000 м., 3000 м. ОФП. Стретчинг.						
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-	2	У.1 3.3	ОК.08	2	

			групповая.					
Тема 2.5 Прыжки.	11,12	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
		Техника прыжков в длину, в высоту. ОФП. Стретчинг.						
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				6				
Тема 3.1 Акробатика.	15,16	Практическое занятие	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	
		Статические упражнения. ОФП.						
Тема 3.2 Акробатика	17,18	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
		Динамические упражнения. ОФП.						
Тема 3.3 Опорные прыжки.	19,20	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.3	ОК.08	2	
		Техника прыжков через «козла» (дев.) и «коня» (юн.) ОФП.						
Тема 3.4 Зачет за 5 семестр.	21,22	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.01	2	+
		Проверка уровня подготовленности физических качеств за 5 семестр.						
Тема 4 Атлетическая гимнастика				4				
Тема 4.1	23,24	Развитие силовой выносливости.	Тип учебного занятия: Совершенствование	2	У.1	ОК.01	2	

Работа на тренажерах.		ОФП.	знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2			
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 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 3.2	ОК.01	2	
Тема 5.2 Самостоятельная работа обучающегося № 4	29,30	Самостоятельная работа № 4 ОФП	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 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.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия:	2	У.1 3.2	ОК.08	2	

		Учебно-тренировочная игра.	Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
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 Гимнастика на производстве	39,40	Практическое занятие Комплексы упражнений вводной, производственной гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.2	ОК.08	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. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.01		+
Тема 1.3 Метание, прыжки.	49,50	Практическое занятие Метание спортивного снаряда: граната, копье. Прыжки в высоту, в длину. 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		
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 Статические и динамические упражнения. Связка акробатических упражнения. 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		
Тема 2.2 Опорный прыжок.	55,56	Практическое занятие Прыжки через «козла» и «коня». ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4	ОК.01		
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	59,60	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У.1	ОК.01		

Атлетическая гимнастика		Развитие силовой выносливости. ОФП.	Совершенствование знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.4			
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика	61,62	Практическое занятие 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.2 3.2	ОК.01		
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 Проверка уровня подготовленности физических качеств за 7 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.2	ОК.01		+
Тема 3 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов				14				
Тема 3.1 Средства сохранения высокой работоспособности	67,68	Практическое занятие Комплекс производственной гимнастики. Приёмы самомассажа и саморегуляции. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4	ОК.01		
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: Индивидуально-групповая	2	У.1 3.2	ОК.01		+
Тема 3.3 Всероссийский	71.72	Практическое занятие Виды испытаний Всероссийского	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.1	ОК.06		

физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.2			
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 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.	Тип урока: учебного занятия. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.2	ОК.08		
Тема 3.6 Самостоятельная работа обучающегося № 11	77,78	Практическое занятие Самостоятельная работа №11 ОФП	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.2	ОК.01		+
Тема 3.7 Дифференцированный зачет за 8 семестр.	79,80	Практическое занятие Проверка уровня подготовленности физических качеств за 8 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.3	ОК.01		+
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 «Общевойсковая подготовка». 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
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> - в процессе выполнения практических заданий, - написание рефератов, проектов, создание презентаций (для лиц с ограниченными возможностями и лиц, отнесённых к специальной медицинской группе)
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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) 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 100 м. - бег 6 мин. - бег 800 м. <p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Акробатика.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка техники выполнения комбинаций и связок – Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей; – Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями – Самостоятельное проведение фрагмента занятия. <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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); <p>ППФП</p> <p>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.</p>

	<p><i>Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p>Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p>
--	---

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.