

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУКМОРСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной образовательной программы
по профессии
43.01.09 Повар, кондитер**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **43.01.09 Повар, кондитер**

Организация-разработчик: ГАПОУ «Кукморский аграрный колледж»

Разработчики:

Губайдуллин ИльнурДжаудатович, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Кукморский аграрный колледж»

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии естественно-математического и военно-спортивного цикла:

Протокол № 1 от « 25 » августа 2017 г.

Председатель цикловой методической комиссии **естественно-математического и военно-спортивного цикла**: Рахимова Р.Р..

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии: **43.01.09 Повар, кондитер**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел **Физическая культура** ППКРС

1.3. В результате освоения дисциплины учащиеся ориентированы на достижение следующих целей:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном 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, 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.
- 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.

Профильная составляющая программы:

Программой предусмотрено наряду и одновременно с реализацией основных целей общего образования, создание практической и теоретической базы общефизической и специальной профессиональной подготовки обучающихся . Специфические условия производственного процесса предъявляют особые требования к обеспечению санитарно - гигиенических параметров и безопасных условий труда, к организации рабочего места .**Это отражено в**

- методике организации практических и теоретических занятий, в которых учитываются основные вредные и опасные факторы при работе:
 - повышенное зрительное напряжение,
 - нервное напряжение,
 - костно – мышечное напряжение,
 - шум, выделение вредных веществ, тепловыделения, опасность поражения электрическим током, риск возгораний,
 - кожные заболевания.
- в учете психофизиологической напряжённости
 - физические нагрузки ;
 - нагрузки на зрительный анализатор;
 - длительное пребывание в одном положении (неудобство от рабочей позы);
 - необходимость длительной сосредоточенной работы;
 - необходимость работы в режиме скорости.
- в требованиях профессии к индивидуальным способностям специалиста
 - нервно-психическая устойчивость;
 - физическая выносливость;
 - логическое мышление;
 - способность к высокому распределению и устойчивости внимания;
 - хорошая долговременная и оперативная память;
 - усидчивость;
 - выносливость зрительного анализатора;
 - точность и быстрота координации движений.
- в требованиях профессии к личностным способностям и качествам рабочего
 - личная организованность;
 - оперативность;
 - терпимость;
 - внимательность;
 - ответственность.

Особое внимание данной рабочей программой уделено укреплению общей выносливости организма. В этих целях содержание физического воспитания составляют упражнения из

- легкой атлетики,
- лыжной подготовки,
- спортивных игр, проводимых на открытом воздухе (в том числе круглогодичное проведение занятий на открытом воздухе).

Рабочей программой предусмотрено активное привлечение обучающихся к занятиям баскетболом, волейболом, футболом.

В программу, наряду с базовым компонентом курса «Физическая культура» включены профессионально значимые практические занятия, позволяющие наглядно продемонстрировать неотъемлемую роль физической культуры в процессе овладения обучающимися основами физкультурной деятельности с оздоровительно – корригирующей и профессионально – прикладной направленностью.

Для развития и совершенствования общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствования профессионально важных функций – быстроты зрительных различий, концентрации внимания, развития быстроты реакции введены

- бег 3000 м, 1000м,
- жонглирование двумя теннисными мячами,
- ведение мяча пальцами рук,
- броски в цель на точность,
- верхняя передача (волейбол),
- поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены.

Для развития устойчивости к гипоксии, профилактики неблагоприятного воздействия на позвоночник (сколиотическая болезнь), одностороннее развитие групп мышц, занятых в профессиональной деятельности введены

- прыжки через скакалку,
- упражнение на гимнастической скамейке, перенос скамейки слева направо,
- подъем туловища из положения сед на полу, на скамейке,
- прогибы из положения лежа на животе,
- элементы ходьбы или бега с дозированной задержкой дыхания,
- прохождение на лыжных участках сильно пересеченной местности с максимальной скоростью,
- многократное повторение подъема на лыжах в гору с максимальной скоростью «елочкой» или душажным попеременным ходом,
- игра в баскетбол, мини – футбол,
- бег в гору или по песку,
- бег на короткие дистанции в полную силу,
- повторный бег с максимальной скоростью на 100 – 150 метров (выполняются 2 – 3 серии), с отдыхом между пробегами 7 – 8 минут, между сериями не менее 10 – 15 минут.

Для формирования устойчивости к радиации и воздействию электромагнитных полей предусмотрены

- средства спортивной тренировки в умеренной интенсивности – бег, ходьба, тренировка поверхностного дыхания,
- проведение индивидуального контрастного закаливания организма,
- бег на длинные дистанции,
- ходьба на лыжах в переменном темпе.

Для укрепления эмоциональной устойчивости предусмотрено выполнение упражнений

- в условиях высоты и неустойчивой опоры (упражнения на бревне, брусках, опорные прыжки)
- спрыгивание с консоли из положения виса на высоте 3 – 5 метров от пола на поролоновые маты, 4 – 5 раз на одном занятии,
- эстафеты с элементами оправданного риска и соответствующей страховкой,
- выполнение спусков на лыжах со склона крутизной 25° - 40°, то же с поворотом,
- преодоление на лыжах бугров, впадин,
- участие в командных соревнованиях и подвижных играх,
- преодоление полосы препятствий,
- выполнение отдельных упражнений ходьбы и бега с закрытыми глазами.

Таким образом, роль «Физической культуры» выражена в

- ☒ Формировании общественного и личного представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки по профессии
- ☒ Гармонического физического развития, выработки умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний.
- ☒ Расширении двигательного опыта, сформированного у юношей и девушек основной общеобразовательной школой, посредством овладения новыми двигательными действиями и воспитании умений применять их в различных по сложности условиях в профессиональной деятельности.

Развитии кондиционных (силовые, скоростно – силовые, скоростные, выносливые и гибкости) и координационные способности (быстроты перестроений и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), способствующих эффективной работе по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**

Формировании знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки для будущей трудовой (профессиональной) деятельности.

- ☒ Закреплении потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями для профилактики напряжений глаз, костно – мышечного аппарата, нервного напряжения.
- ☒ Формировании адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитии целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- ☒ Воспитании способностей противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению.

К профессионально значимой части курса отнесены знания и умения, которые формируются при изучении курса физической культуры и значимы для процесса овладения профессией, способствуют совершенствованию профессиональной подготовки.

Профильная составляющая нашла свое отражение и в п. 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины».

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 40 часов.

самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Самостоятельная работа учащихся*	Не предусмотрена
Итоговая аттестация в форме «зачет» - по окончанию изучения дисциплины -	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	1
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	4	2
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника бега по дистанции		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	4	2
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Техника метания гранаты 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

места			
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	4	2
Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении – ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	2	2
Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		3
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	4	1
Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		2
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	2	2
Техника нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	2	2
Техника прямого нападающего удара	1. Техника прямого нападающего удара Отработка техники прямого нападающего удара		

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			
Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	-	2
	1. Техника коррекции фигуры		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	4	3
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	2
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
Промежуточная аттестация		2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

-спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);

-стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы (в перспективе).

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников.

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Оборудование учебного кабинета:

- документы, регламентирующие освоение программы среднего (полного) общего образования в пределах ОПОП НПО с учетом профиля получаемого образования:

1. «Разъяснения по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования»;
2. «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального

профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007 г. № 03-1180)».

3. *Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»* (автор: Автор: Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор; рецензенты: Матвеев А.П., начальник Центра средств и методов обучения физической культуре и основам жизнедеятельности ИСМО РАО, доктор педагогических наук, профессор,

Панов В.А., старший научный сотрудник Центра средств и методов обучения физической культуре и основам жизнедеятельности ИСМО РАО, кандидат педагогических наук,

Самарцева С.Н., руководитель физического воспитания ГОУ СПО КБК № 6,

рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Протокол 24/1 от 27 марта 2008 г.; **одобрена и утверждена** Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04.2008: ФГУ «Федеральный институт развития образования», директором Ф.Ф. Харисовым, «10» апреля 2008 г., директором Департамента государственной политики нормативного регулирования в сфере образования Минобрнауки России И.М. Реморенко, 16 апреля 2008г.

4. Профессиональная образовательная программа в соответствии с ФГОС по профессии

- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки - задания, тесты, технологические карты, рабочие листы);
- наглядные пособия (плакаты, демонстрационные стенды, макеты);
- комплект инструментов и приспособлений.

Материально-техническое оснащение учебного процесса
по дисциплине «физическая культура»

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
3 Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	

3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
-----	-------------	--

4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика

5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Мост гимнастический подкидной	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
5.11	Стойка для штанги	
5.12	Штанги тренировочные	
5.13	Гантели наборные	
5.14	Маты гимнастические	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.16	Мяч малый (теннисный)	
5.17	Скакалка гимнастическая	
5.18	Мяч малый (мягкий)	

5.19	Палка гимнастическая	
5.20	Обруч гимнастический	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	
легкая атлетика		
5.23	Планка для прыжков в высоту	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	
5.25	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.26	Флажки разметочные на опоре	
5.27	Лента финишная	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.30	Номера нагрудные	
спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.33	Мячи баскетбольные	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	
5.35	Жилетки игровые с номерами	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	
5.37	Сетка волейбольная	
5.38	Мячи волейбольные	
5.39	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
5.40	Ворота для мини-футбола	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	
5.42	Мячи футбольные	
5.43	Номера нагрудные	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	

средства доврачебной помощи		
5.52	Аптечка медицинская	
дополнительный инвентарь		
5.53	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
6 Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек , душевыми, туалетами
6.2	Спортивный зал тренажёрный	
6.3	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7 стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	
7.2	Сектор для прыжков в длину	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	
7.6	Площадка игровая волейбольная	
7.7	Гимнастический городок	
7.8	Полоса препятствий	
7.9	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий,

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
- 2.. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2014.
3. Решетников Н. В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2005.

Дополнительные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
6. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
7. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний; участвует в создании «портфолио» учащегося.

Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и 2 семестры и дифференцированного зачета в конце изучения курса (3 семестр), что соответствует учебному плану.

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

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются педагогические контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл ивость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы е	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши),	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики;	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью:
23 (двадцать три) листа(ов)
Директор ГАПОУ «Кукморский аграрный
колледж» _____ А. Х. Гатин

