

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БЕЛОРЕЦКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

А

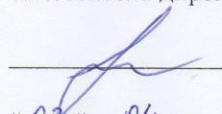
Введено в действие

приказом по колледжу

№ 60 от « 03 » 04 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УМР

 И.Н. Мулюкина

« 03 » 04 2017 г.

А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
для ПРОФЕССИИ 43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР
естественнонаучного профиля на базе основного общего
образования с получением среднего общего образования

А

А

2017 г.

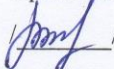
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. На основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» 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 385 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»)

Организация-разработчик: ГБПОУ Белорецкий металлургический колледж

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол № 8, «09» марта 2017 г.

Председатель комиссии

 / К.А. Винокуров

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель комиссии

____ / ____ /

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель комиссии

____ / ____ /

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель комиссии

____ / ____ /

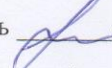
Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель комиссии

____ / ____ /

ОДОБРЕНО методическим советом колледжа ГБПОУ БМК

Протокол № 9, «16» марта 2017 г.

Председатель  / Н.Н. Музыкантов

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель ____ / ____ /

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель ____ / ____ /

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

Председатель ____ / ____ /

Протокол № __, «__» ____ 201__ г.

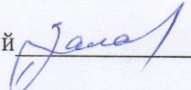
Председатель ____ / ____ /

Разработчики:

Семавина Р.Б., преподаватель физической культуры ГБПОУ БМК высшей квалификационной категории.

Рецензенты:

Внутренний  Миндибаева А.А., методист ГБПОУ БМК;

Внешний  Залавин В.К., руководитель физвоспитания ГБПОУ БМК.

Рекомендована Экспертной комиссией согласно приказа министерства образования и науки РФ от 9.12.2016 года № 1569 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования естественнонаучного профиля - программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями 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 Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной, из обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

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

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

- 1.Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- 2.Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

3.Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4.Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

5.Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6.Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

7.Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержание учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: **Личностных:**

1.Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;

2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

3.Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

4.Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

5.Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

6.Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;

7.Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

9.Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;

10.Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13. Готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметных:

1. Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

Предметных:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.

1.4. Рекомендуемое количество часов рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 273 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося 91 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	273
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	176
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	91
в том числе:	
индивидуальное задание	91
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Максимальная нагрузка		273	
Обязательная аудиторная нагрузка		182	
Раздел 1. Теоретический		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала: 1. Основные понятия. Физическая культура и спорт. Здоровье человека, его значимость и ценность для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры учащихся и их образ жизни. Двигательная активность.	2	1
	Практические занятия: 1. Активный отдых. 2. Вводная и производственная гимнастика.		
	Самостоятельная работа по теме: составление конспектов по перечню вопросов. Тематика внеаудиторных занятий 1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 2. О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании. 3. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, процедуры, бани, массаж.	1	
Тема 1.2. Социально-биологические основы занятий физической культуры и спортом	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура личности. 2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	4	1
	Практические занятия: 1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 3. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 4. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		
	Самостоятельная работа по теме: составление конспектов по перечню вопросов. Тематика внеаудиторных занятий 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	

Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: 1. Бег на короткие дистанции: техника бега, низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции и финиширование; 2. бег с низкого и высокого стартов, ускорения, переменный бег, повторный бег; 3 Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	12	2
	Практические занятия: 1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 400 м.); 2. Бег с низкого старта 30-100 м.; 3. Повторный, переменный бег; 4. Эстафетный бег с этапами до 50-100 м.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Объём упражнений в повторном и переменном режиме. 2. Выполнение бегового режима 3-5 км. 3. Составление комплексов производственной гимнастики. 4. Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.	6	
Тема 2.2. Техника бега на средние, длинные дистанции	Содержание учебного материала: 1. Кроссовый бег, (бег по пересеченной местности), техника бега, старт, стартовое ускорение; 2.Техника бега в гору и на равнине и под уклон, бег по твердому, мягкому, скользкому грунту, финиширование.	10	3
	Практические занятия: 1. Медленный бег до 10-20мин. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Кроссовая подготовка 20-30 мин.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Кроссовая подготовка 3-5 км (бег по пересеченной местности); 2. Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.	5	
Тема 2.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала: 1. Метание гранаты - техника метания, держание гранаты. 2. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	8	2
	Практические занятия: 1.Метание гранаты с места; 2.Метание гранаты с трех-пяти шагов; 3.Метание гранаты с короткого разбега, с полного разбега.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Выполнение имитации техники метания гранаты; 2.Выполнение комплексов специальных и подводящих упражнений.	4	
Тема 2.4. Техника прыжков в высоту	Содержание учебного материала: 1. Прыжок в высоту с разбега - специальные упражнения прыгуна в высоту, 2. техника прыжка способом «перешагивание». 3. техника прыжка способом «перекидной».	6	3
	Практические занятия: 1.Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» 2.Прыжок в высоту способом «перекидной» 3.Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.		

	Самостоятельная работа по теме: 1. Специально-подготовительные упражнения для прыжков в высоту; 2. Выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.	3	
Раздел 3. Гимнастика		24	
Тема 3.1. Основы гимнастики	Содержание учебного материала: 1. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, классификация видов гимнастики. 2. Одежда, обувь инвентарь для занятий. 3. Строевые упражнения, гимнастические перестроения на месте и в движении, построение в одну и две шеренги, построение в колонну.	4	3
	Практические занятия: 1. Гимнастические перестроения на месте и в движении, построение в одну и две шеренги, построение в колонну; 2. Повороты направо, налево - на месте и в движении, повороты кругом.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении индивидуально; 2. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития различных двигательных качеств.	2	
Тема 3.2. Гимнастические упражнения.	Содержание учебного материала: 1. Общеразвивающие упражнения - с использованием набивных мячей, скакалок, гантелей, гимнастической стенки, скамейки и других снарядов. 2. Прикладные упражнения - ходьба, бег, прыжки и другие разновидности передвижений, лазание по канату, подтягивание на перекладине, прыжки вверх и через препятствия. 3. Акробатические упражнения - перекаты вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед, назад, в группировке из разных положений. Переворот боком (колесо). Стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки. Равновесие на одной ноге, мост, полушпагат, шпагат.	8	3
	Практические занятия: 1. Лазание по канату; 2. Подтягивание на перекладине; 3. Совершенствование техники акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Составление комплексов акробатических упражнений; 2. Выполнение комплексов гигиенической гимнастики.	4	
Тема 3.3 Работа на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала: 1. Спортивная гимнастика - упражнения на перекладине, висы, подтягивание, размахивание в висе, мах дугой; 2. Соскоки из размахивания махом назад; 3. Подъемы силой из вися в упор, подъем верхом, разгибом, подъем переворотом; 4. Прыжки через гимнастического козла и гимнастического коня.	10	3
	Практические занятия: Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.		

	Самостоятельная работа по теме: 1. Повторение техники вис, махов. 2. Прыжки через скакалку. 3. Составление комплексов упражнений для избранной профессии.	5	
РАЗДЕЛ 4 Кроссовая подготовка		22	
Тема 4.1 Т/Б при занятиях кроссовой подготовкой	Содержание учебного материала: Инструкция по технике безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	1	1
	Самостоятельная работа по теме: повторение инструкций по Т/Б	0.5	
Тема 4.2 Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала: 1. Упражнения в игровой форме 2. Подвижные игры 3. Эстафеты: круговые и линейные.	10	2
	Практические занятия: Упражнения в игровой форме: 1. Попеременное лидирование, 2. Бег парами и с промежуточными финишами. Подвижные игры: "Ножная лапта", "Прорыв цепи", "Борьба всадников", футбол. Эстафеты: круговые и линейные.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Комплексы ОРУ. 2. Игры в зимний период.	5	
Тема 4.3 Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала: 1. Бег по пересеченной местности с изменением направления. 2. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 3. Бег в равномерном и переменном темпах. 4. Кросс.	11	2
	Практические занятия: 1. Бег по пересеченной местности с изменением направления. 2. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 3. Бег в равномерном и переменном темпах в течение 25-30 минут 4. Кросс 2000-5000 м.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Кросс 1.5-3 км в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения.	5.5	
Раздел 5. Спортивные игры		60	
Тема 5.1 Техника игры баскетбол	Содержание учебного материала: 1. Баскетбол - техники игры в нападении - перемещения, бег приставным шагом с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты, техники владения мячом. 2. Техники игры в защите - защитная стойка, овладение мячом при отскоке от щита или кольца, способы противодействия броскам, перехваты, выбивание мяча, элементы тактики игры в нападении, взаимодействие двух и трех игроков, индивидуальные действия, тренировка и двусторонняя игра.	24	2

	Практические занятия: 1. Перемещения, бег приставным шагом с изменением направления и скорости, прыжки, остановки, повороты; 2. Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении; 3. Ведение правой и левой рукой; 4. Броски в корзину; 5. Штрафной бросок; 6. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, по правилам баскетбола.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Имитация техники ведения мяча на месте; 2. Имитация техники броска мяча; 3. Выполнение специально-подготовительных упражнений для техник владения мячом.	12	
Тема 5.2 Техника тактика игры волейбол	Содержание учебного материала: 1. Волейбол - исходное положение (стойки), перемещения; 2. Техники владения мячом; 3. Тактика игры в защите, тактика игры в нападении; 4. Правила игры. Техника безопасности игры.	24	2
	Практические занятия: 1. Передача мяча двумя руками с верху; 2. Подача мяча; 3. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; 4. Нападающий удар, обманный нападающий удар, блокирование; 5. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Имитации техники передачи мяча двумя руками сверху; 2. Имитация техники приема мяча двумя руками снизу; 3. Подводящие упражнения для техник владения мячом.	12	
Тема 5.3. Техника игры футбол	Содержание учебного материала: 1. Футбол - техника игры, нападение. Бег по прямой, с изменением направлении и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты; 2. Техники владения мячом; 3. Тактика игры в нападении, индивидуальные, групповые и командные действия, начало, развитие и завершение атаки;	12	2
	Практические занятия: 1. Владение мячом, передачи мяча, короткий и длинный пас; 2. Ведение мяча, прямолинейное, с изменением направления и скорости; 3. Удары по воротам с близкой, средней и дальней дистанций; 4. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Взаимодействие вратаря с защитниками, командные действия, тренировки и двусторонняя игра.		

	Самостоятельная работа по теме: 1. Специально-подготовительные упражнения для техник владения мячом; 2. Выполнение комплексов упражнений для развития различных двигательных качеств; 3. Кроссовая подготовка.	6	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		34	
Тема 6.1 Развитие физических качеств.	Содержание учебного материала: 1. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации; 2. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Круговая тренировка и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств; 3. Гиревой спорт.	34	2
	Практические занятия: 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, штангой. 2. Гиревой спорт: овладение техникой толчка гирь; 3. Выполнение упражнений и учебных нормативов; 4. Выполнение тестовых упражнений.		
	Самостоятельная работа по теме: 1. Повторение имитации техники толчка гирь (перед зеркалом); 2. Составление комплексов упражнений для развития различных двигательных качеств.	17	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал
- тренажерный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы;
- лыжная база.

Оборудование и инвентарь для реализации учебной дисциплины:

- комплект мячей для спортивных игр;
- баскетбольные щиты;
- волейбольная сетка;
- колодки для низкого старта;
- комплект гранат разного веса;
- эстафетные палочки;
- секундомеры;
- стойки для прыжков в высоту;
- маты гимнастические;
- брусья массовые;
- перекладина массовая,
- тренажеры, гантели, гири разного веса;
- штанги;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические (шведские) стенки;
- гимнастический конь, козел;
- экспандеры, резиновые амортизаторы;
- комплект лыжного инвентаря;
- мультимедийный проектор;
- канат для перетягивания;
- канат для лазания.

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
8. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
10. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
3. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
4. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от а. 04.06.2014
5. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145ФЗ).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
8. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального

образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

10. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
11. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
13. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
16. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).__
5. www.nsportal.ru/node/440750 (Якунина Г. Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по общей физической подготовке, легкой атлетике, баскетболу, волейболу, дыхательная гимнастика (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Тесты. Журнал посещаемости студентов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение обучающихся перешедших из специальной медицинской группы в основную. Количество освоенных навыков.

	Входной контроль: тест на ОФП. Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - оценка устного сообщения и докладов.
	Итоговый контроль - дифференцированный зачёт

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению; Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой медицинской помощи - переход обучающихся из подготовительной группы в основную. -увеличение числа студентов освоивших базовые навыки (виды спорта).	Тест, педагогическое наблюдение, устный опрос. Отсутствие приводов в ПДН. Участие в спортивномассовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. % соотношение. Количество освоенных навыков.
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	-уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение.
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности -умение оказать первую медицинскую помощь.	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях

культуры; Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -соревнование между курсами.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.
Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	- увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. - увеличение количества учащихся освоивших первую медицинскую помощь	Оценки. Журнал посещаемости занятий.
метапредметные результаты		
Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурнооздоровительной и социальной практике;	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -соревнование между курсами.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО.

Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос.
занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).	занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Оценки. % соотношение.
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,	-использование на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств.	Тесты, опрос.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	-участие в Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение.

Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	-участие во Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО. -способность организовать и провести игру, соревнование между студентами группы. -уменьшение количества студентов пропускающих занятия физической культурой, -увеличение количества учащихся у которых повысился уровень работоспособности. -составление комплексов УГГ и ПГ. - переход обучающихся из подготовительной группы в основную.	Протоколы соревнований. Полученные знаки ГТО. Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Оценки. % соотношение. Журнал техники безопасности.
---	--	---