

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ О.В. Анкудович

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20...г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

ПЦК.....

.....

Протокол № \_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК**

ФГОС СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

**09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**

**11.01.08 Оператор связи**

**19.01.04 Пекарь**

**СОГЛАСОВАНО**

КОГПОАУ «Колледж  
промышленности и автомобильного  
сервиса»

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии:

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

составитель: Хорольская Ольга Александровна, руководитель физического воспитания, высшей квалификационной категории.

Организация: Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Кировский технологический колледж пищевой промышленности»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Рабочая программа разработана на основе ФГОС по профессии :

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами *программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих* СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
лекции	4
практические работы	22
контрольные нормативы	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	40
в том числе:	
внеурочные занятия в спортивных секциях	24
изучение литературы о здоровом образе жизни	8
подготовка к соревновательной деятельности (упражнения из комплекса ГТО)	8
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## Пояснительная записка

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования «Физическая культура» на базовом уровне в пределах ППКРС СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- **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;
- **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

Программа ориентирована на физическую подготовку студентов, необходимую в данной профессии для:

1) **пополнения и совершенствования** индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

2) **развития** профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;

3) **повышения** степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность.

Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий с включением учебно-методических тем.

Программа включает 5 учебно-методических тем: теория физической культуры, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Данный материал может выдаваться учащимся в форме кратких лекций, бесед и занимать часть урока. Содержание учебно-методических тем обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Время, отведенное на уроке для изучения учебно-методического материала, отводится также для консультаций обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью, проверяются дневники самонаблюдений, анализируются комплексы самостоятельно составленных упражнений и т.д.

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала учащимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Контроль качества освоения дисциплины «ФК» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.



Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/экзамена по итогам изучения дисциплины в конце учебного года

Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения лабораторных работ и/или практических занятий, а также точек рубежного контроля.

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 4.** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## Тематический план учебных занятий

Наименование разделов и тем	Максимальное количество часов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа
		Всего	в том числе				
			Лекции	Практические работы	контрольные нормативы в рамках ГТО	дифференцированный зачет	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теория физической культуры	13	5	4	-		-	8
Тема 2. Легкая атлетика.	17	9	-	9	4	-	8
Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	10	-	10	2	-	8
Тема 4. ППФП	12	4	-	4	3	-	8
Тема 5. Спортивные игры (волейбол)	18	10	-	10	3	-	8
Итоговое занятие	2	2	-	-		2	
<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

\*5 семестр: 16 часов (16 самостоятельная работа)

\*6 семестр: 24 часа (24 часа самостоятельная работа)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

для групп подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, 11.01.08  
Оператор связи, 19.01.04 Пекарь

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры и ПДД.</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре. ПДД к месту проведения занятий.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП, (специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах, выбегание с ускорением из различных исходных положений, подскоки, бег приставными шагами, скрестный бег, семенящий бег) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Выполнение контрольного норматива: бег 100, 200 метров.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. СБУ. Техника и тактика бега на короткие дистанции (100, 200 м).		
	<b>Контрольный норматив</b>		
	1. Бег 100м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
<b>Тема 2.2. Тренировка скоростной выносливости.</b>	<b>Содержание</b> Повышение уровня скоростной выносливости. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Бег с различной скоростью (переменный), повторный бег; специальные прыжковые упражнения (СПУ), развитие скоростной и силовой выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой бега на средние дистанции: техника высокого старта, техника бега по дистанции, финиширование. Пробегание отрезков: 800, 1000 метров.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Бег на средние дистанции с учетом времени: 800, 1000 м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2*	
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
<b>Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой старта, техникой бега по дистанции, финиширования. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Тест Купера.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		

<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Прыжки.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой выполнения прыжков ч/з скакалку. Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места. Формирование прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;		
	<b>Практические занятия</b> 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30сек.; 60сек.	2	2
	<b>Контрольный норматив</b> 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30сек.		3
	<b>Самостоятельная работа</b> Посещение спортивных секций, а так же применять самостоятельные занятия, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.	4*	
<b>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика. Упражнения со штангой и на тренажерах.</b>	<b>Содержание</b> Работа на тренажёрах для развития и коррекции всех групп мышц; овладение техникой выполнения упражнения со штангой (жим штанги сидя на тренажере). Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Круговая тренировка (силовая): упражнения со штангой (жим штанги сидя на тренажере); упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощением собственного веса, упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	4	2
	<b>Контрольный норматив</b> 1. Жим штанги (15 кг. - девушки; 20 кг. – юноши).		3
<b>Тема 3.3. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b> Овладение техникой выполнения: сгибания разгибания рук в упоре лежа - девушки; подтягивание на высокой перекладине - юноши Овладение техникой выполнения поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Повышение уровня ОФП и физическое совершенствование человека. Оценить уровень развития ОФП. Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Овладение и закрепление техники ОФП.	4	2
	<b>Контрольный норматив</b> 1. Сгибания разгибания рук в упоре лежа – девушки; подтягивание на высокой перекладине – юноши. 2. Поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.		3
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Основные элементы акробатики.</b>	<b>Содержание</b> ТБ при занятиях акробатикой. Овладение основными элементами акробатики: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед-назад, мост из положения лежа, акробатическая комбинации. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Основные элементы акробатики; комплексы ОРУ с предметами и без предметов; акробатика с элементами ОФП; ОРУ с гимнастической скамейкой и стенкой. 2. Комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на растягивание и расслабление; упражнения с мячом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2*	

	Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.		
Тема 4.2. Аэробика.	<b>Содержание</b> Индивидуально подобранные упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Разучивание и закрепление отдельных элементов и их комбинации. Аэробика различной интенсивности, продолжительности и преимущественной направленности.		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Техника выполнения движений и общая характеристика пилатеса. 2. Техника выполнения движений и общая характеристика шейпинга.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	4*	
<b>Раздел 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Методика проведения разминки, ее физиологический механизм.	<b>Содержание</b> Значение разминки; функциональные изменения, происходящие во время разминки. Составление комплекса упражнений на основные мышечные группы. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Методика проведения разминки, ее физиологический механизм.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	6*	
Тема 5.2. Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	<b>Содержание</b> Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности); основные средства и формы занятий. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4*	
Тема 5.3. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.	<b>Содержание</b> Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом (предстартовые состояния, мертвая точка, второе дыхание).		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	2*	
	<b>Итоговая зачет в форме теста</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>		<b>80</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Образовательная организация, реализующая ППКРС, должна располагать соответствующей материально-технической базой. Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия Спортивного комплекса в составе:

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация разделов программы «Легкая атлетика», «Профессиональная прикладная физическая подготовка», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ с Кировским областным государственным профессиональным образовательным автономным учреждениям «Колледж промышленности и автомобильного сервиса» от 15 мая 2017года.

Раздел, тема	Общее количество часов	Количество часов на стадионе	Количество часов с использованием информационных ресурсов
<b><u>Раздел 2 «легкая атлетика» :</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>10</u></b>	<b><u>2</u></b>
Тема 2.1 бег на короткие дистанции;	2	2	
Тема 2.2 тренировка скоростной выносливости;	4	4	2
Тема 2.3 бег на средние дистанции;	2	2	
Тема 2.4 Бег на длинные дистанции	2	2	
<b><u>Раздел 3</u></b>	<b><u>14</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>Профессиональная прикладная физическая подготовка:</u></b>			
Тема 3.3 общая физическая подготовка	4	2	2
<b><u>Раздел 5</u></b>	<b><u>8</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>физкультурно -</u></b>			

<b><u>оздоровительная деятельность:</u></b> Тема 5.1 Методика проведения разминки, ее физиологический механизм. Тема 5.2 Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	2  2	2	1  2
<b><u>Итого:</u></b>	<b><u>18</u></b>	<b><u>14</u></b>	<b><u>7</u></b>

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, гимнастические брусья, гимнастический конь.

Плоскостные сооружения: беговая дорожка, прыжковая яма.

Тренажерный зал: тренажеры для мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног, штанги, гири, гантели, зеркало.

Технические средства: секундомер, электронное табло, музыкальный центр, компьютер.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 35 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

Оборудование спортивного зала (360 кв.м.):

1. Щиты баскетбольные с кольцами - 2 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 10 шт.
3. Стенка шведская – 13 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Ворота футбольные – 2 шт.
6. Мат гимнастический – 3 шт.
7. Стол письменный – 1 шт.
8. Стул учительский – 2 шт.
9. Скамейки для раздевалок – 16 шт.
10. Шкаф для инвентаря – 1 шт.
11. Шкафчики для одежды – 5 шт.×3 секции, 1 шт.×2 секции

Спортивный инвентарь:

1. Стойки для прыжков в высоту – 1 пара
2. Канат – 1 шт.

3. Обручи – 2 шт.
4. Скакалки – 18 шт.
5. Палки гимнастические – 10 шт.
6. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.
8. Мячи волейбольные – 11 шт.
9. Мячи футбольные – 2 шт.
10. Мячи фут зальные – 2 шт.
11. Сетка волейбольная - 1 шт.
12. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
13. Гири 16 кг. – 2 шт.
14. Коврик туристический – 10 шт.
15. Ракетки для настольного тенниса – 3 шт.
16. Сетка для настольного тенниса – 1 шт.
17. Фишки – 6 шт.

#### Спортивная форма:

1. Наколенники -8 пары
2. Футбольная форма – 20 комплектов
3. Футболки в/б – 11 штук
4. Лыжные костюмы – 10 штук
5. Б/б форма – 10 штук

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П., Пузырь Ю. П., Анисимова М.В., Плахов О.М., Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.
2. Ивсеев Ю.И., Физическое воспитание/ Ю.И. Евсеев. -Ростов н/Д: Феникс, 2010.-380с.
3. Конеева Е.В., Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 448с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. Уч. пособие для вузов. – М.: Юнита-Дана, 2013г.(переиздание)
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.:Кнорус, 2011г.
6. Дополнительные источники:



7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №4 2013года
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3 2014года
9. [www.metodistu.ru](http://www.metodistu.ru) Центр повышения квалификации «Методист»
10. [www.prepod.org](http://www.prepod.org) Сайт преподавателей вузов
11. [www.sportunros.ru](http://www.sportunros.ru) Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение (ОГФСО) «Юность России

### **3.3. Условия организации образовательного процесса**

Занятия по предмету ФК проводятся по два часа в неделю на втором, третьем курсе в группе по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации 11.01.08 Оператор связи 19.01.04 Пекарь.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- использует для определения своего веса формулы расчета;	Практическое занятие
- составляет график ЧСС на основе измерений в течение занятия;	Практическое занятие
- называет группы мышц, задействованных в профессиональной деятельности и разрабатывает комплекс упражнений, для их укрепления;	Практическое занятие
- выполняет индивидуально подобранные комплексы, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	Практическое занятие
- выполняет приемы страховки и само страховки;	Практическое занятие
- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по разделам программы, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Контрольная работа
- рассказывает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Зачет
- рассказывает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;	Зачет
- перечисляет меры профилактики профессиональных заболеваний;	Зачет
- называет критерии вредных привычек;	Зачет