



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10
тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: PU_RODNIKI@mail.ru

Рассмотрено
на заседании МО
профессионального цикла
Председатель методического
объединения

 М.В.Волкова
Протокол № 4
от « 05 » 12 2019 г.

Согласовано
Зам.директора по УПР
 А.Н. Шанина

« 06 » 12 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

в рамках основной профессиональной образовательной программы

среднего профессионального образования

по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 N1565

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель А.М. Гатин

г. Родники, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;– средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	11
практические занятия	155
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вбрасывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
Выполнение тестов для определения состояния здоровья			
Тема 1. 2	Содержание учебного материала	4	ОК 08

Компоненты физической культуры	<p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы теласредствами физического воспитания.</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	<p>Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> • дыхательные упражнения; • упражнения для глаз; • упражнения по формированию осанки; • упражнения для снижения массы тела; • упражнения для наращивания массы тела; • упражнения по профилактике плоскостопия; • упражнения при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах; упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса; • упражнения на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 08

Составление индивидуального плана физического развития	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Дневник самонаблюдения. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		80	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	24	ОК 08
	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической		

	<p>подготовленности.</p> <p>Отработка техники бега на средние дистанции.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Обучение эстафетному бегу.</p> <p>Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Отработка техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время.</p> <p>Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.</p> <p>Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>		
<p>Тема 2.2. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях</p> <p>Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий</p> <p>Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>21</p> <p>20</p>	<p>ОК 08</p>

	<p>Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода. Техника подъема и спуска в «основной стойке». Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Полуконьковый и коньковый ход. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Выполнение контрольных нормативов по прохождению дистанции 3 км, 5 км.</p>		
<p>Тема 2.3. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)</p> <p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре).</p>	<p>11</p> <p>10</p>	<p>ОК 08</p>

Тема 2.4 Аэробика (девушки)	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Техника безопасности при занятиях аэробикой. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.		

	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, боди-барами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп		
Тема 2.5. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		
	В том числе, практических занятий	12	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
Раздел 3. Спортивные игры		48	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	24	ОК 08

Волейбол	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	23	
	Отработка техники перемещений. Отработка техники стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Разбор правил и результатов игры.		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 08
	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	11	
	Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение техникой ведения мяча.		

	<p>Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>Отработка техники броска в кольцо одной рукой.</p> <p>Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча.</p> <p>Разбор правил игры в баскетбол.</p> <p>Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске.</p> <p>Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».</p> <p>Отработка тактики игры в нападении.</p>		
	<p>Командные тактические действия в нападении.</p> <p>Разбор правил и итогов игры.</p>		
Тема 3.3. Футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	<p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.</p> <p>Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<p>Разучивание техники двигательных действий</p> <p>Воспитание быстроты в процессе занятий футболом</p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе игры</p> <p>Закрепление и совершенствование технико-тактических приемов игры</p> <p>Тренировочные игры</p> <p>Двусторонние игры на счет</p>		ОК 08
Тема 3.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	<p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	

	<p>Разучивание и закрепление техники двигательных действий</p> <p>Воспитание выносливости в процессе занятий настольным теннисом</p> <p>Воспитание координации движений в процессе занятий настольным теннисом</p> <p>Закрепление и совершенствование технико-тактических приемов игры</p> <p>Тренировочные игры</p> <p>Двусторонние игры на счет</p>		ОК 08
<p>Тема 4.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	32	ОК 08
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</p>	32	
	<p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Вводная гимнастика, проводимая до начала работы</p> <p>Методика проведения физкультурминуток в течение рабочего дня</p> <p>Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения для мышц ног, туловища.</p>		

	<p>Упражнения для мышц спины и шеи</p> <p>Упражнения для глаз</p> <p>Упражнения для разработки суставов кистей рук.</p> <p>Упражнения на координацию движений.</p> <p>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления.</p> <p>Упражнения с переключением деятельности с одних мышечных групп на другие</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения , способствующие подвижности в лучезапястном суставе</p> <p>Упражнения, способствующие подвижности в пястно-фаланговых суставах</p> <p>Отработка методики активного отдыха в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</p> <p>Физические упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Упражнения на улучшение осанки</p> <p>Комплекс упражнения на укрепление мускулатуры</p> <p>Упражнения в положении сидя</p> <p>Упражнения в положении стоя</p> <p>Комплекс упражнений на интенсивность кровообращения</p> <p>Упражнения с учетом ритма работы</p> <p>Тренировочные упражнения по повышению работоспособности</p> <p>Упражнения на снижение напряжения зрения и слуха</p> <p>Составление комплексов производственной гимнастики</p> <p>Проведение комплексов производственной гимнастики</p> <p>Упражнения для снижения утомляемости</p> <p>Использование методов самоконтроля</p>		
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- технические средства обучения;
- комплект учебно-методической документации.

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный

- мини-футбольным полем;
- беговой дорожкой;
- ямой для прыжков в длину;
- волейбольной и баскетбольной площадками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст] : учебник / - 15 изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1

3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы

1. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
2. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома , 2014. – 197 с.
3. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин, А. И ; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
Умения		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в

		<p>ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <ul style="list-style-type: none">-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">- техники базовых элементов,-техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),-техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,-выполнения студентом функций судьи,-самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none">- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none">-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;-техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия
--	--	--