

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

 «Утверждаю»
Директор ГАПОУ
«Кукморский аграрный колледж»
Гатин А.Х.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной образовательной программы
по профессии
43.01.09 Повар, кондитер**

2017

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 кадрови ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»);

Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

С учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- в соответствии с 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)) с уточнениями и дополнениями в редакции 2017 года;

Организация-разработчик: ГАПОУ «Кукморский аграрный колледж»

Разработчики:

Губайдуллин Ильнур Джаудатович, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Кукморский аграрный колледж»

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

Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.

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

Рахимова Р.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Профильная составляющая программы:

Программой предусмотрено наряду и одновременно с реализацией основных целей общего образования, создание практической и теоретической базы общефизической и специальной профессиональной подготовки обучающихся . Профильная составляющая программы учитывает профиль профессии, а также факторы риска на рабочем месте . Специфические условия производственного процесса предъявляют особые требования к обеспечению санитарно - гигиенических параметров и безопасных условий труда, к организации рабочего места . Это отражено в

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

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

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

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

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

Для развития и совершенствования общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствования профессионально важных функций –

быстроты зрительных различий, концентрации внимания, развития быстроты реакции введены

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

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

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

Для формирования устойчивости к радиации и воздействию электромагнитных полей предусмотрены

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

Для укрепления эмоциональной устойчивости предусмотрено выполнение упражнений

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

□ 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).

Таким образом, роль «Физической культуры» выражена в

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

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

кондитер

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельная работа не предусмотрена

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	171
Самостоятельная работа обучающихся *	Не предусмотрена
Итоговая аттестация в форме «дифференцированный зачет» - по окончании изучения дисциплины -	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Всего: 256ч. 171 ч. аудиторные занятия			
Раздел 1 . Теоретическая часть			1
10			
Тема 1.1.Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	1
Тема 1.2 .Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1
Тема 1.3.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2	1
Тема 1.4.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	1

Тема 1.5.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	2	1
Тема 1.6.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	2	1
Раздел 2 . Практическая часть			
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для	8	2

[illegible]

Тема 2.2.3 Гимнастика	ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		3
Тема 2.2.4 Спортивные игры (по выбору.)		47	
Тема 2.2.4.1 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	15	2 3
Тема 2.2.4.2 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	14	2 3
Тема 2.2.4.3 Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты	2	2

Тема 2.3.3. Дыхательная гимнастика.	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль.	3	
Тема 2.3.4. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	13	
		Итого 171	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

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

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

Открытый стадион широкого профиля:

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

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

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы. __

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

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

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

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

Оборудование учебного кабинета:

- документы, регламентирующие освоение программы среднего (полного) общего образования в пределах ОПОП НПО с учетом профиля получаемого образования:
 1. «Разъяснения по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования»;
 2. «Рекомендации по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
 3. *Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура»*
 4. Профессиональная образовательная программа в соответствии с ФГОС по профессии .
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки - задания, тесты, технологические карты, рабочие листы);
- наглядные пособия (плакаты, демонстрационные стенды, макеты);
- комплект инструментов и приспособлений.

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

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек

	«физическая культура»	
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для преподавателей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
3 Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<u>4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</u> Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	
5.3	Козел гимнастический	

5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Мост гимнастический подкидной	
5.9	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	
5.11	Стойка для штанги	
5.12	Штанги тренировочные	
5.13	Гантели наборные	
5.14	Маты гимнастические	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.16	Мяч малый (теннисный)	
5.17	Скакалка гимнастическая	
5.18	Мяч малый (мягкий)	
5.19	Палка гимнастическая	
5.20	Обруч гимнастический	
5.21	Сетка для переноса малых мячей	
легкая атлетика		
5.23	Планка для прыжков в высоту	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	
5.25	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.26	Флажки разметочные на опоре	
5.27	Лента финишная	

5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.30	Номера нагрудные	
спортивные игры		
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.33	Мячи баскетбольные	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	
5.35	Жилетки игровые с номерами	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	
5.37	Сетка волейбольная	
5.38	Мячи волейбольные	
5.39	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	
5.40	Ворота для мини-футбола	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	
5.42	Мячи футбольные	
5.43	Номера нагрудные	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	
средства доврачебной помощи		
5.52	Аптечка медицинская	
дополнительный инвентарь		
5.53	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
6 Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек , душевыми, туалетами
6.2	Спортивный зал тренажёрный	

6.3	Зоны рекреации	Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
7 стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	
7.2	Сектор для прыжков в длину	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	
7.6	Площадка игровая волейбольная	
7.7	Гимнастический городок	
7.8	Полоса препятствий	
7.9	Лыжная трасса	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура» уточняются в рабочих программах на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования с учетом профиля профессионального образования, осваиваемой профессии ППКРС или специальности ППССЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

_____ Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

А так же:

1. А.А.Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2010.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006. Для обучающихся.
11. Пузырь Ю.П., Залетаев И.П. «Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования», примерна комплексная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ. Центр «Школьная книга», М., 2003.

Дополнительные источники:

12. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
13. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

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

Интернет-ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Демонстрации	Вид контроля	форма контроля
Тема 1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	уметь: Определять взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Объективно оценивать современное состояние здоровья молодежи. Выражать личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Определять влияние экологических факторов на здоровье человека. Рационально соотносить питание и профессию. Соблюдать режим в трудовой и учебной деятельности. знать/понимать: Ценность и значимость для профессионала здоровья человека. Роль двигательной активности для современного рабочего. Вред и способы профилактики курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Роль активного отдыха, вводной и производственной гимнастики, гигиенических средств оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Приемы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Приемы массажа и самомассажа. Начальные элементы закаливания.	Тематический контроль. Текущий контроль.	Фронтальный Тестирование

Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных	уметь: Проводить диагностику и самодиагностику состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Проводить самоконтроль. Проводить контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. знать: Методы и содержание врачебного контроля. Основные методы самоконтроля, а также, показатели и критерии оценки, использования методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма и его физической подготовленности. Способы коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Главную угрозу здоровью операторов электронного набора и верстки — это неподвижность.	Приемы самоконтроля	Тематический контроль. Текущий контроль. Итоговый контроль.	
Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	уметь: Определять личную и социально-экономическую необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Проводить контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. знать: Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Методы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Приемы контроля и самоконтроля. Снятие антропометрических данных	Текущий контроль Коррекция Итоговый контроль	Устный опрос. Работа с карточками. Тестовые задания. Повторные тесты. Собеседование. Оценка выполнения задания.

Тема 4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	уметь: Решать задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. знать: Технологию выполнения кроссовой подготовки: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 1000 м, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	Низкий старт. Передача эстафетной палочки	Текущий контроль Коррекция Итоговый контроль	Сдача нормативов. Фронтальный контроль. Самостоятельное выполнение упражнений. Самоконтроль. Входной и выходной мониторинг. Взаимный контроль. Контроль преподавателя.
--	--	--	---	---

Тема 5. Лыжная подготовка	уметь: Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивать резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма. Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений. Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели. при травмах и обморожениях. Проходить дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека. знать: Технику перехода • с одновременных лыжных ходов на попеременные. • с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Методику преодоления подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках и правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Способы оказания первой помощи	Приемы первой медицинской помощи. Техника движения при ходьбе на лыжах. Оказание первой медицинской помощи при обморожении.	Текущий контроль. Коррекция. Итоговой контроль.	Сдача нормативов. Самостоятельное выполнение упражнений. Тестирование. Входной и выходной мониторинг. Самоконтроль. Взаимный контроль. Контроль преподавателя
---	--	--	--	--

Тема 6. Гимнастика	уметь: Решать оздоровительные и профилактические задачи. Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Практиковать упражнения для коррекции зрения. Использовать комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. знать: Оздоровительные и профилактические задачи. Технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсоторики. Приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	Комплекс упражнений с предметами: 1. Для коррекции нарушения осанки. 2. Для коррекции зрения. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	Текущий контроль. Коррекция. Итоговый контроль.	Сдача нормативов. Самостоятельное выполнение упражнений. Тестирование. Входной и выходной мониторинг. Самоконтроль. Взаимный контроль. Контроль преподавателя
--	--	---	--	--

Тема 7. Спортивные игры (по выбору)	уметь: Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. знать: Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ручной мяч Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	Передача и прием мяча. Ловля и передача мяча. Ведение и броски мяча в корзину. Удар и остановка мяча.	Текущий контроль. Коррекция. Итоговый контроль.	Фронтальный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Входной и выходной мониторинг. Самоконтроль. Взаимный контроль. Контроль преподавателя.
---	--	---	--	---

уметь:

- Проводить занятия, способствующие совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры, оказывающие оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы с использованием музыкального сопровождения.
- Применять на практике упражнения, которые решают задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса, воспитывают абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.
- Подбирать индивидуально композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
- Применять круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.
- Применять упражнения дыхательной гимнастики, которые могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.
- Проводить дыхательную гимнастику, которая используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой и позволяет увеличивать жизненную емкость легких.
- Выполнять элементы спортивной аэробики: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
- **знать:**
- Комплекс упражнений который способствует совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.
- Методы индивидуального подбора композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Комплекс упражнений с профессиональной направленностью

Упражнения с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Комплекс упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой на тренировку разных групп мышц.

Элементы дыхательной гимнастики.

Упражнения для дыхательной системы.

Элементы спортивной аэробики:

- кувырки вперед и назад,
- перевороты,
- шпагаты.

Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

Упражнения для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствующих регуляцию мышечного тонуса.

Классические методы дыхания при выполнении движений.

Текущий контроль.

Коррекция.

Итоговый контроль.

Самостоятельное выполнение упражнений.

Тестирование.

Самоконтроль.

Взаимный контроль.

Контроль преподавателя.

	• Упражнения для коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствующих регуляцию мышечного тонуса. • Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. • Технику безопасности занятий. • Классические методы дыхания при выполнении движений. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). • Технику безопасности при занятии спортивной аэробикой. • Комбинацию из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. • Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. • Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты.		
--	--	--	--	--

Обобщенные профильные умения по предмету:

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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Обобщенные профильные знания по предмету:

знать/понимать:

- 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.

Пронумеровано, пронумеровано и

скреплено печатью:

37 (тридцать семь) листа(ов)

Директор ГАПОУ «Кукморский аграрный
колледж» А.Х.Гатин

«28» 2017 г.

