

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД. 06 Физическая культура**  
для обучающихся на базе основного общего образования  
специальности 19.02.10  
Технология продукции общественного питания

Одобрено на заседании предметной  
цикловой комиссии  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г  
Председатель \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заместитель директора по ТО

\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций 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);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура*, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).

**Организация - разработчик:** ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

**Разработчик:** Кулоченко К.П. – преподаватель ГБПОУ РО «ДонТКИиБ»

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания составлена в соответствии с примерной программой по физической культуре, с учётом естественно-научного профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины, адаптирована под географические особенности региона и материальной возможностью учебного заведения.

В содержании программы предусмотрено использование электронного образовательного ресурса для дистанционной формы обучения. Учебно – методический комплекс дисциплины содержит лекционный материал, презентации, комплект контрольно – измерительных материалов, в том числе и при дистанционной форме обучения.

### 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины направлены на:

1.2.1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

1.2.2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

1.2.3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

1.2.4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

1.2.5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

1.2.6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

1.2.7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к общеобразовательным дисциплинам

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

Изучение учебной дисциплины физическая культура должно обеспечить достижение следующих результатов:

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в техникуме оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные* результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*Метапредметные* результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни студентов.

*Предметные* результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теория	6
практические занятия	111
контрольные работы	3
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Тема 1 теория</b>	<p>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<b>9</b>	1-2
<b>Раздел 2 Тема 2.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: 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 различные дистанции, 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.</p>	<b>72</b>	2
	Практические занятия	45	
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	25	
<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<p>Содержание учебного материала теория</p> <p>1 Проведение спортивных игр способствует 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</p>	<b>42</b>	

	<p>качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p>Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.</p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>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.</p> <p><b>Бадминтон.</b></p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: безшажные, 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>		
Практические занятия		27	
Контрольные работы		-	



**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области  
«Донской техникум кулинарного искусства и бизнеса»**

	Самостоятельная работа обучающихся	15	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала теория		
	1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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. <b>Ритмическая гимнастика</b> Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	52	
	Практические занятия	33	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	<b>Всего:</b>	<b>175</b>	

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<b>Теоретическая часть</b>		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Знать современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>■ уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>■ знать оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>■ владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	Самоконтроль Контрольные тесты по основам здорового образа жизни
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям;</li> <li>■ знать формы и содержание физических упражнений;</li> <li>■ уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>■ знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности Выполнение физических упражнений
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</li> <li>■ вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности Выполнение физических упражнений Освоение техникой игры
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>■ использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</li> <li>■ уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</li> <li>■ овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного</li> </ul>	

	труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	
5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</li> <li>■ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</li> <li>■ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>■ уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ul>	Выполнение физических упражнений
<b>Практическая часть</b>		
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</li> <li>• освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</li> <li>• овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</li> <li>• использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</li> <li>• овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</li> <li>• знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</li> <li>• освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</li> <li>• знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</li> <li>• уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;</li> <li>• бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</li> <li>• уметь выполнить технически грамотно (на</li> </ul>	

	<p>технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</li> </ul>	
2. Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять 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;</li> <li>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ul>	
3. Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоить основные игровые элементы;</li> <li>знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</li> <li>развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</li> <li>развивать личностно-коммуникативные качества:</li> <li>совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</li> <li>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</li> <li>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</li> <li>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</li> <li>освоить технику самоконтроля при занятиях.</li> <li>Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ul>	
Виды спорта по выбору (дополнительные занятия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</li> <li>составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26-30 движений.</li> </ul>	
1. Ритмическая	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знать средства и методы тренировки для</li> </ul>	

гимнастика	<p>развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</li> <li>• освоить технику безопасности занятий.</li> </ul>	
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</li> <li>• осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</li> <li>• знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</li> <li>• заполнять дневник самоконтроля.</li> </ul>	
4. Дыхательная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</li> <li>• знать технику безопасности при занятии спортивной аэробикой;</li> <li>• уметь осуществлять самоконтроль;</li> <li>• участвовать в соревнованиях.</li> </ul>	
5. Спортивная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>• участвовать в соревнованиях;</li> <li>• уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</li> <li>• уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• соблюдать технику безопасности.</li> </ul>	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</li> <li>• участвовать в соревнованиях;</li> <li>• уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</li> <li>• соблюдать технику безопасности.</li> </ul>	

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки.

Спортивный зал силовая станция, сетка для волейбола, скамья гимнастическая, стенка гимнастическая, штанга тренировочная, козел гимнастический – 1 шт, штанга с дисками, штанга тренировочная, стойка для штанги, тренажер шаговый, мат гимнастический – 5 шт, медицинбол 5 кг тент – 20 шт, турник – 1 шт, мяч гимнастический – 5 шт, дартс двухстороннее, оборудование для спортивных игр: бадминтон -8 компл, волейбол -1компл., баскетбол 1 комплект, легкая атлетика -1 компл., настольный теннис -1 компл. гимнастика -1 компл., футбол -1 компл, шахматы -8 компл., шашки -2комп, ОФП- 1 компл.,

##### Спортивная площадка

Скамья на металлических ножках ТУ 536101-003-50003558-2003 - 5 шт.  
Скамья с упором ГОСТ Р 52169-2012 – 2 шт.  
Бум ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.  
Брусья параллельные - -1 шт.

Тройной каскад –ГОСТ Р 52169-2012 -1 шт.

Стрелковый тир ( мест для стрельбы)

Технические средства обучения: видеомagniтофон, телевизор, видеоплеер, компьютер, Интернет.

##### Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

###### *Основные источники:*

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Полтиевич, Г.И. Погадаев Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., изд центр «Академия» 2017.
2. А.А.Башиева, Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования— М., изд центр «Академия» 2015.

###### *Дополнительные источники:*

- 1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
- 2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
- 3.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 4.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 5.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.
- 6.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

7. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
10. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
11. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
12. Н.К. Карабейников «Физическое воспитание» М. «Высшая школа» 1989г
13. И.П. Залетаев «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания, обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» М. «ФиС» 2006г
14. Ю.И. Портных «Спортивные и подвижные игры» М. «ФиС» 2002г
15. Н.В. Решетников «Физическая культура» Москва издательский центр «Академия» 2008г.

*Интернет-ресурсы:*

[www.SportBox.ru](http://www.SportBox.ru)

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Физические упражнения	Объем двигательной деятельности (суммарно в неделю)	
	Юноши	Девушки
Бег или ходьба, км	18-20	13-15
Прыжки со скакалкой, раз	2200-2400	2000-2200
Подтягивание на перекладине, раз	90-100	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	230-250	140-150
Поднимание прямых ног из положения лежа, раз	150-170	130-150
Поднимание туловища из положения лежа, раз	150-170	130-150
Приседание на двух ногах, раз	250-270	200-220

### ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные Упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория(комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивание на перекладине или поднимание гири 16 кг.	8	10	12			
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или прогиб на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены	11/8	13/9	16/11	25/20	30/25	35/30
4.Прыжки через скакалку(мин)	1	1,5	2	1	1,5	2



### ЗАДАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные Упражнения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3 балла	4 балла	5 балла	3 балла	4 балла	5 балла
1. Теория(комплекс утренней гигиенической гимнастики 10-12 упражнений, провести с группой)	5-6	7-10	10-12	5-6	7-10	10-12
2. Подтягивание на перекладине или поднимание гири 16 кг.	8	10	12	-	-	-
3. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой или прогиб на гимнастической скамейке руки за головой ноги закреплены	11/8	13/9	16/11	25/20	30/25	35/30
4. 6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16-17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16-17	1500 и выше 1500	1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13 -15	6 и ниже 6

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и  
подготовительного учебного отделения**

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 2 кг 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 3х10 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	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (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 3х10 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

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования