

---

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация – Повар 2-5 разряда

Кондитер-3-4 разряда

Срок обучения на базе основного общего образования - 3 года 10 месяцев

Количество часов:

Объем образовательной нагрузки - 41

Самостоятельная работа - 0

Всего занятий - 41

Теоретическое обучение - 1

Практические занятия - 40

Курс изучения - 4

7 семестр – 21ч

8 семестр – 20 ч

Нальчик, 2021 г.

основе Федерального государственного стандарта  
специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)  
43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного Приказом Министерства  
образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. N 1569.

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение «Кабардино-Балкарский  
торгово-технологический колледж».

**Разработчик:** Шаов А. С. – преподаватель ГБПОУ «КБТТК».

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической  
комиссии профессиональных дисциплин

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре,  
оформлению.

Протокол № 9 от 12.05.2017

Председатель ЦМК З.С. Курашинова Курашинова З. С.

Программа одобрена на заседании методического совета колледжа и  
рекомендована к использованию в учебном процессе.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.09 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным стандартом среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении профессий среднего профессионального образования. Ее изучение направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины и требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Программа дисциплины ОП.09 «Физическая культура» нацелена на:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- 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;
- обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств,
- 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;

- совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности,

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для человека;

- средства профилактики перенапряжения;

- о влиянии оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности, проведения;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки.

Освоение содержания учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Личностных:**

- 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

#### **Метапредметных:**

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных

ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

б) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

7) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

8) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Предметных:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями

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

В результате освоения учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы общие компетенции:

	Наименование ОК
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной программы - 41 ч., в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 41 ч.





## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### ОП.09 «Физическая культура»

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки:	41
Самостоятельная работа:	
Всего занятий:	41
в том числе:	
Практические/лабораторные занятия (при наличии)	40
Контрольные работы	
Курсовая работа	
Промежуточная аттестация в 7 семестре - зачет	
Промежуточная аттестация во 8 семестре в форме дифференцированного зачета	

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОП.09 «Физическая культура»**

**4 курс**

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов учебной дисциплины	Объем образовательной нагрузки	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Производственная (по профилю специальности), часов
			Всего занятий	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОК 02 - ОК 09	<b>1 СЕМЕСТР</b>		<b>21</b>	<b>20</b>			-	-	-
ОК 02 - ОК 09	Раздел 1. Легкая атлетика		<b>11</b>	<b>10</b>			-	-	-
ОК 02 - ОК 09	Раздел 2. Баскетбол		<b>10</b>	<b>10</b>			-	-	-
	Зачет								
ОК 02 - ОК 09	<b>2 СЕМЕСТР</b>		<b>20</b>	<b>20</b>			-	-	-
ОК 02 - ОК 09	Раздел 3. Гимнастика		<b>6</b>	<b>6</b>			-	-	-
ОК 02 - ОК 09	Раздел 4. Волейбол		<b>14</b>	<b>14</b>			-	-	-
ОК 02 - ОК 09	<b>ВСЕГО:</b>		<b>41</b>	<b>40</b>			-	-	-
	Дифференцированный зачет				-				

**Тематический план и содержание  
учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»**

**4 КУРС**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия (при наличии), самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Объем часов</b>
<b>1 СЕМЕСТР</b>			<b>21</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>11</b>
Тема 1.1. История легкой атлетики.	Краткие сведения о развитии легкой атлетики в России. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3	1 1
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	ОРУ. СПУ. Обучение технике: бега с высокого старта; передаче эстафетной палочки на месте, в шаге. Обучение метанию гранаты. Тестирование. Подвижные игры	3	1 1
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты.	ОРУ. СПУ. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции. Эстафетный бег: передача палочки в шаге, в медленном беге. Метание гранаты с 3-5 шагов. Медленный бег без учёта времени.	3	1 1
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	ОРУ. СПУ. Техника бега с высокого старта. Обучение прыжкам в длину с разбега. Метание гранаты с короткого разбега. Медленный бег с преодолением естественных препятствий.	3	1 1
Тема 1.5. Техника бега на средние дистанции. Прыжки в длину.	ОРУ. СПУ. Техника бега по повороту. Обучение технике бега финиширование Прыжки в длину с места. Силовая подготовка. Подвижные игры.	3	1 1
Тема 1.6. Развивающие упражнения. Повторный и переменный бег	Проведение разминки учащимися. СПУ упражнения легкоатлетов. Повторный и переменный бег. Силовые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>
Тема 2.1. Техника игры.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры, жесты судьи. Техника передвижений в баскетболе.	3	1 1
Тема 2.2. Обучение перемещениям баскетболистов.	ОРУ. СПУ. Обучение: перемещениям и остановкам; ловли мяча на уровне груди. Обучение передачам двумя руками от груди. Учебные игры 3*3 на один щит.	3	1 1
Тема 2.3. Обучение техническим	ОРУ. СПУ. Сочетание перемещений с выполнением технических приёмов защиты. Обучение: ведению мяча с изменением направления и скорости: броскам с точек. Учебные игры (личная защита).	3	1 1

приемам защиты			
Тема 2.4. Обучение техники ведения мяча	ОРУ. СПУ. Совершенствование: перемещений, остановок и поворотов; ведения мяча. Обучение: выбиванию и вырыванию мяча; технике штрафных бросков. Учебные игры (личная защита)	3	1 1
Тема 2.5. Тестирование учащихся	ОРУ. СПУ. Сдача контрольных нормативов.	3	1 1
Промежуточный контроль	Зачет		
<b>8 СЕМЕСТР</b>			<b>20</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>6</b>
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Краткая история возникновения и развития гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	3	1 1
Тема 3.2 Техника акробатических упражнений.	ОРУ. Техника акробатических упражнений. Комбинация из акробатических упражнений. Упражнения для коррекции осанки. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	3	1 1
Тема 3.3. Тестирование обучающихся.	ОРУ. Сдача контрольных нормативов. ОРУ. Сдача контрольных нормативов.	3	1 1
<b>Раздел 4.</b>			<b>14</b>
Тема 4.1. Техника игры.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передачи и приём мяча.	3	1 1
Тема 4.2. Правила предупреждения травматизма. Техника перемещения.	Предупреждение травматизма. ОРУ. СПУ. Обучение; стойкам, перемещениям приставными шагами, выпадам в различных направлениях. Обучение верхней передаче. Учебные игры.	3	1 1
Тема 4.3. Техника подачи и передач.	ОРУ. СПУ. Обучение: перемещениям, передачам мяча сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче. Учебные игры.	3	1 1
Тема 4.4. Техника приема и передач мяча.	ОРУ. СПУ. Совершенствование перемещений в средней стойке волейболиста. Обучение: приёму и передачам мяча сверху двумя руками в различных направлениях; нижней прямой подаче. Учебные игры.	3	1 1
Тема 4.5. Техника приема и передач мяча.	ОРУ. СПУ. Совершенствование перемещений в средней стойке волейболиста. Обучение: приёму и передачам мяча сверху двумя руками в различных направлениях; нижней прямой подаче. Учебные игры.	3	1 1
Тема 4.6. Развитие перемещений.	ОРУ. СПУ. Совершенствование перемещений. Обучение приёму и передачам мяча снизу двумя руками. Учебные игры.	3	1 1
Тема 4.7. Тестирование обучающихся	ОРУ. СПУ. Сдача контрольных нормативов: техника выполнения передач двумя руками сверху и снизу.	3	1 1
Промежуточный контроль	Дифференцированный зачет		
<b>Всего:</b>	<b>Объем образовательной нагрузки</b>		41ч.
	<b>Самостоятельная работа</b>		-

	<b>Всего занятий</b>	41ч.
--	----------------------	------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого государственным стандартом по физической культуре.

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие следующих учебных кабинетов:

Спортивный комплекс:

- ✓ спортивный зал (с раздевалками с санузлом для юношей и девушек, с кабинетом преподавателей, с подсобным помещением для хранения инвентаря и оборудования);

- ✓ открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Залы:

- ✓ библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» могут быть использованы:

- ✓ тренажерный зал;

- ✓ специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств, скалодром и др.);

- ✓ открытые спортивные площадки: баскетбольная; волейбольная, теннисная, мини-футбольная;

- ✓ футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

- ✓ гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

- ✓ учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

- ✓ помещение для гидротермических процедур;

- ✓ помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина ОП.09 «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, 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 на волейбольные стойки, 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, жилетки игровые и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

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, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, лента финишная, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, жилетки игровые, 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.

Измерительные приборы:

Пульсометр, весы с ростометром, секундомер, рулетка (измерительная лента).

Средства доврачебной помощи: аптечка медицинская.

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

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

- персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска;



- система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);
- экран; видеопрезентер; документ камера, видеоманитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области

физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

16. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

17. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

18. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

19. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

20. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

21. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

22. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

23. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

24. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

25. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

26. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

### 3.3. Кадровое обеспечение обучения

Преподаватель по физической культуре должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки “Образование и педагогика“ или в области, соответствующей преподаваемому предмету (с последующей профессиональной переподготовкой по профилю педагогической деятельности), либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации. Требования к опыту практической работы не предъявляются.

К работе педагогической деятельности не допускаются лица:

- лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда;
- имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации;
- признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке;
- имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем

Преподаватель физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОП.09 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины ОП.09 «Физическая культура»:

<b>Результаты обучения (предметные результаты)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Тест, устный опрос. Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Наличие наградных дипломов и грамот. Количество освоенных навыков Сдача контрольных нормативов. Проверка и оценка докладов.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Журнал посещаемости студентов. Педагогический опрос. Количество освоенных навыков Сдача контрольных нормативов. Проверка и оценка докладов.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Сдача контрольных нормативов. Проверка и оценка докладов.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Сдача контрольных нормативов. Проверка и оценка

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	докладов.
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.	Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Знать о основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовки.	Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
	Итоговый контроль - дифференцированный зачёт

Итоговая аттестация студентов основной, подготовительной и специальной медицинской групп проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Условием к допуску является выполнение обязательных контрольных заданий (упражнений, тестов; по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже «удовлетворительно»)), показанных в течение последнего семестра обучения, В оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы: на всём периоде обучения.

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

1. Бег 100 м (юн, и дев.) - без учёта времени.
2. Бег 2000 м (дев,). 3000 м (юн.) - без учёта времени,
3. Прыжки в длину с места (юн. и дев.)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юн. и дев.)
5. Подтягивание на перекладине (юн.)
6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (юн. и дев,)
7. Плавание без учёта времени - 50 м (юн, и дев.)
8. Броски мяча в баскетбольную корзину (юн. и дев.)
9. Метание гранаты (юн.)

Обучающиеся выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Контрольные задания для студентов  
основной медицинской группы по видам программы**

СОДЕРЖАНИЕ	Баскетбол
	«5» «4» «3»
Ведение мяча	техника
Передача мяча одной и двумя руками (2,5-3 м)	техника
Броски в корзину	4 3 2
Штрафные броски (из 10)	3 2 1
Челночный бег 10.0x10 м дев. юн.	Без учета времени
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д. от скамейки) дев. юн.	15 13 10 16 14 12

СОДЕРЖАНИЕ	Волейбол
	«5» «4» «3»
Передача мяча сверху двумя руками (расстояние 2,5-3 м) юн. дев.	20 15 10 15 10 5
Передача снизу двумя руками (расстояние 3-3,5 м) юн. дев.	15 10 5 10 8 5
Подача мяча	

(3-4 курс п озонам ) юн. дев.		8 6 4 7 5 3
Нападающий удар I курс- с собственного подброса 2-4 курс - из зоны № 4 с передачи из зоны № 3 юн. дев.		Техника выполнения
«Челночный» бег дев. «Елочкой» (сек) юн.		29 30 31 28 29 30
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
	<b>«5» «4» «3»</b>	
Бег 100 метров юн. дев.		14.0 14.50 15.00 16.00 16.50 17.00
Прыжки в длину с места юн. дев.	200 160	190 150
Прыжки в длину с разбега юн. дев.	410 320	390 300
Подтягивание юн. Сгибание и разгибание туловища дев.	11 9 7 35 30 25	
Отжимание: на брусьях юн. от скамейки дев.	10 9 7 9 8 6	
Метание гранаты 700 гр. юн. 500 гр. дев.	32 30 27 18 16 14	
Кросс 1000 м. юн. 500 м. дев.	3.50 4.00 4.20 2.10 2.20 2.30	
Бег 3000 м. юн. 2000 м. дев.	15.20 15.30 15.50 11.30 12.00 12.30	



СОДЕРЖАНИЕ	Гимнастика		
	«5»	«4»	«3»
Гиря (16 кг.) (юн.) (24 кг.)	10	7	5 8 6 4
Сгибание и разгибание туловища (30 сек.) юн.	20/14	18/12	17/9
Быстрый переворот-отжимание 30 сек. дев.	20/12	18/10	17/9
Подтягивание и поднимание прямых ног дины до касания перекладины юн.	8	6	3
Брусья параллельные юн.	12	10	7
Приседание на одной ноге, другая выпрямлена, вперёд (пистолет) юн.	7	5	3 5 3 1
Поднимание ног до прямого угла на гимнастической стенке дев.	10	8	6
Поднимание из положения вис лежа дев.	12	10	8