Приложение 10

к ООП СПО по профессии: **43.01.09 Повар, Кондитер**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП. 06 Физическая культура**

2021

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер; (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2016 N 44898).

**Организации-разработчики:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

**Разработчик:**

1. Аликов М.М, преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум».

2. Ахмадеев К.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин

Протокол от 28 июня 2021г. № 10.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Коломоец Ю.Г./

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
| условия реализации учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее - ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 по профессии Повар, кондитер.

* 1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл.

* 1. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:
     + формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
     + целостное развитие физических и психических качеств;
     + творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
     + приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной дея- тельности;
     + овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих **основных задач**:

* + - формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
    - сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
    - обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
    - обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
    - обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
    - установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством личностно и общественно значимой

деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

* + - обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
    - развитие государственно-общественного управления в образовании;
    - формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
    - создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Освоение учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Выпускник на базовом уровне **научится**:

* + - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
    - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
    - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
    - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
    - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
    - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
    - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
    - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
    - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
    - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
    - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
    - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
    - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Выпускник на базовом уровне **получит возможность научиться**:

* + - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
    - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
    - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств по результатам мониторинга;

* + - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
    - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
    - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
    - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**1.3. Количество часов на освоение программы предмета:**

**1 курс**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **99** часов,

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **99** часов;

**2 курс**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часов,

* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72** часов;

.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** | |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 99 | 72 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 99 | 72 |
| в том числе: |  |  |
| практические занятия | 97 | 72 |
| лекции | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - | - |
| **Форма аттестации** | 1-3 семестр – зачёт  4 семестр - дифференцированный зачёт | |

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** |
|  |  | **1 курс** | **2 курс** |  |
| Введение | Теоретическая часть | **2** |  |  |
| Введение | Содержание учебного материала | 2 |  |  |
| Современное состояние физической культуры и спорта |  |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции |  |
| Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность) |  |
| Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок) |  |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика** | **18** | **12** |  |
| **Тема 1.1**  **Бег на короткие дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Беговые упражнения | 2 |
| Бег из различных исходных положений | 2 |
| Бег 100м. | 3 |
| Эстафетный бег | 2 |
| Практическое занятие №1 Бег на короткие дистанции | 6 | 4 |  |
| **Тема 1.2**  **Бег на средние дистанции** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бег с изменением направления движения | 2 |
| Бег с преодолением простейших препятствий | 2 |
| Длительный бег в равномерном темпе | 2 |
| Бег 500м, 1000м | 3 |
| Бег 3000 м | 3 |
| Передача и приём эстафетной палочки в беге | 2 |
| Старт и стартовый разгон бегуна | 2 |
| Эстафетный бег | 2 |
| Практическое занятие № 2 Кроссовый и эстафетный бег | 5 | 4 |  |
| **Тема 1.3**  **Толкания ядра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Толкания ядра с места |  |  | 2 |
| Толкания ядра с поворота | 2 |
| Толкания ядра со скачка | 2 |
| Практическое занятие №3 Толкания ядра | 4 | 2 |  |
| **Тема 1.4**  **Прыжок в высоту с разбега** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Выполнение разбега, толчка, полета, приземления | 2 |
| Прыжки в высоту способом ножницы | 2 |
| Совершенствование техники прыжка | 3 |
| Практическое занятие №4 Прыжок в высоту с разбега | 2 | 1 |  |
| **Контрольный норматив** | Бег 100м, 500м.и 1000м, толкания ядра, эстафетный бег и прыжки в высоту | 1 | 1 |  |
| **Раздел 2.** | **Волейбол** | **20** | **16** |  |
| **Тема 2.1.**  **Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая. | 2 |
| Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину. | 2 |
| Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад. | 2 |
| Практическое занятие №5 Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи | 4 | 1 |  |
| **Тема 2.2.**  **Техника игры в нападении** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям | 2 |
| Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие) | 2 |
| Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны | 3 |
| Верхняя, нижняя, прямая подачи | 2 |
| Нападающий удар | 3 |
| Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести | 2 |
| Практическое занятие №6 Техника игры в нападении | 4 | 4 |  |
| **Тема 2.3.**  **Техника игры в защите** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа | 3 |
| Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны | 3 |
| Приём мяча после подачи | 2 |
| Блокирование | 2 |
| Подвижные игры | 2 |
| Командные тактические действия | 3 |
| Учебная игра |  |
| Практическое занятие №7 Техника игры в защите | 2 | 2 |  |
| **Тема 2.4.**  **Учебно-тренировочная игра** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения по технике и тактике | 3 |
| Командные тактические действия в нападении | 3 |
| Тактические действия в защите | 3 |
| Подвижные игры и эстафеты | 3 |
| Правила игры в волейбол, судейство | 2 |
| Учебно-тренировочная игра | 3 |
| Практическое занятие №8 Учебно-тренировочная игра | 8 | 2 |  |
| **Контрольный норматив** | Передачи и подачи мяча сверху и снизу. | 2 | 1 |  |
| **Раздел 3.** | **Баскетбол** | **20** | **16** |  |
| **Тема 3.1.**  **Техника перемещений** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Стойки, перемещения и остановки |  |
| Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки | 2 |
| Остановка в два шага, остановка прыжком | 2 |
| Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево | 2 |
| Повороты: вперёд, назад | 2 |
| Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите | 2 |
| Практическое занятие №9 Техника перемещений | 2 | 1 |  |
| **Тема 3.2.**  **Ловли и передачи мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении | 2 |
| Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) | 2 |
| Ловля и передача мяча с отскоком от пола | 2 |
| Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой) | 2 |
| Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой) | 2 |
| Практическое занятие №10 Ловли и передачи мяча | 2 | 1 |  |
| **Тема 3.3.**  **Ведение мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой) | 2 |
| Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения | 2 |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока | 2 |
| Ведение мяча с последующей остановкой | 2 |
| Практическое занятие №11 Ведение мяча | 2 | 1 |  |
| **Тема 3.4.**  **Бросок мяча** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Бросок двумя руками от груди с места | 2 |
| Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 2 |
| Бросок одной рукой сверху | 2 |
| Штрафной бросок | 3 |
| Бросок в прыжке с места, после ведения | 2 |
| Практическое занятие №12 Бросок мяча | 2 | 1 |  |
| **Тема 3.5**  **Техника нападения и техника защиты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника нападения | 3 |
| Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом | 3 |
| Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва | 3 |
| Техники защиты | 3 |
| Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва | 3 |
| Групповые действия: взаимодействие двух игроков | 3 |
| Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты | 3 |
| Практическое занятие №14 Техника нападения и техника защиты | 4 | 2 |  |
| **Тема 3.6**  **Подвижные игры.**  **Учебно-тренировочные игры** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола | 3 |
| Учебные игры | 3 |
| Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников | 3 |
| Практическое занятие №15 Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры | 6 | 8 |  |
| **Контрольный норматив** | Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски. | 2 | 2 |  |
| **Раздел 4.** | **Атлетическая гимнастика** | **8** | **8** |  |
| **Тема 4.1.**  **Развитие силовых качеств** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения с гантелями | 2 |
| Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса) | 2 |
| Статические упражнения. | 2 |
| Практическое занятие№16 Развитие силовых качеств | 2 | 2 |  |
| **Тема 4.2.**  **Развитие силовой выносливости** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Жим штанги лёжа | 2 |
| Подъём гири 12кг. и 16кг. По длинному и короткому циклу | 2 |
| Практическое занятие№17 Развитие силовой выносливости | 2 | 2 |  |
| **Тема 4.3.**  **Комплексное развитие мышц** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения для брюшного пресса | 2 |
| сгибание ног на тренажёре | 2 |
| упражнения для мышц плечевого пояса | 2 |
| упражнения для мышц бёдер | 2 |
| становая тяга | 2 |
| упражнения на гибкость, растяжка | 2 |
| упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре | 2 |
| жим в упоре на тренажёре | 2 |
| поднимание ног в угол на тренажере | 2 |
| Практическое занятие№18 Комплексное развитие мышц | 3 | 3 |  |
| **Контрольный норматив** | Подъём гири 12кг и 16кг. | 1 | 2 |  |
| **Раздел 5.** | **Гимнастика** | **15** | **10** |  |
| **Тема 5.1.**  **Гимнастические упражнения** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения в парах | 3 |
| Упражнения с гимнастическими палками | 3 |
| Упражнения с набивными мячами | 3 |
| Упражнения с гантелями | 3 |
| Упражнения у гимнастической стенки | 3 |
| Практическое занятие №24 Гимнастические упражнения | 4 | 3 |  |
| **Тема 5.2.**  **Опорный прыжок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Козел в ширину, прыжок ноги врозь | 3 |
| Конь в длину, ноги врозь | 3 |
| Козел в ширину, согнув ноги | 3 |
| Практическое занятие №25 Опорный прыжок | 2 | 3 |  |
| **Тема 5.3.**  **Акробатика** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке | 3 |
| Переворот в сторону, «боком» | 3 |
| Стойка на лопатках, на голове, и руках | 3 |
| Стойка на руках | 3 |
| Лазание по канату |  |  |  |
| Практическое занятие №26 Акробатика | 4 | 2 |  |
| **Тема 5.4.**  **Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения | 3 |
| Строевые упражнения | 3 |
| Игры и эстафеты | 3 |
| Специальные упражнения | 3 |
| Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики | 3 |
| Практическое занятие №27 Упражнения для профилактики простудных заболеваний и коррекции зрения | 2 | 2 |  |
| **Тема 5.5.**  **Бревно**  **Перекладина** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Выполнение элементов на высокой перекладине | 2 |
| Выполнение элементов на низкой перекладине | 2 |
| Соединение элементов в комбинации, их выполнение | 2 |
| Практическое занятие №28 **Бревно , перекладина** | 1 |  |  |
| **Контрольные нормативы** | Кувырок вперед и назад, мост с основной стойки, стойка на лопатках | 2 | 2 |  |
| **Раздел 6** | **Лыжная подготовка** | **16** | **10** |  |
| **Тема 6.1.**  **Одновременные и попеременные хода** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход, | 2 |
| Одновременный одношажный ход | 2 |
| Одновременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный двухшажный ход | 2 |
| Попеременный 4-шажный ход | 2 |
| Коньковый ход | 3 |
| Практическое занятие №29 Одновременные и попеременные хода | 4 | 3 |  |
| **Тема 6.2.**  **Спуски, подъемы, торможения, повороты** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Спуски в основной стойке, низкой, средней | 3 |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полуелочкой | 3 |
| Повороты переступанием, из упора, махом | 3 |
| Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием | 3 |
| Практическое занятие №30 Спуски, подъемы, торможения, повороты | 2 | 2 |  |
| **Тема 6.3.**  **Переходы с хода на ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременный | 2 |
| Переход с попеременных на одновременный | 3 |
| Практическое занятие №31 Переходы с хода на ход | 2 | 2 |  |
| **Тема 6.4.**  **Коньковый ход** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Коньковый шаг на равнине | 3 |
| Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками | 2 |
| Прохождение дистанции коньковым ходом | 3 |
| Практическое занятие №32 Коньковый ход | 4 | 2 |  |
| **Тема 6.5.**  **Основные элементы тактики лыжных гонок** | Содержание учебного материала |  |  |  |
| Распределение сил на дистанции | 2 |
| Лидирование и обгон, финиширование | 2 |
| Прохождение дистанции в 5-10 км | 3 |
| Практическая работа №33 Основные элементы тактики лыжных гонок | 2 | 2 |  |
| **Контрольные нормативы** | Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км. | 2 | 2 |  |
| **Обязательная учебная нагрузка**  **Максимальная учебная нагрузка** | | **99**  **99** | **72**  **72** |  |

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

* 1. **Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.**

Реализация рабочей программы предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

* мячи баскетбольные, волейбольные;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
* оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146/p.2> - 1 экз

Дополнительные источники для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёж- ных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 (с изменениями на 16 ноября 2015 года) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всерос- сийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. 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)
6. Профессиональный стандарт 33.010Кондитер (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный № 38940))
7. Профессиональный стандарт 33.011Повар (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. № 597н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 сентября 2015 г., регистрационный

№ 38940));

1. Профессиональный стандарт 33.014Пекарь (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 декабря 2015 г. № 914н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2015 г.

№ 40270))

Интернет ресурсы:

1. Атлетическая гимнастика [http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika- bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html](http://nashol.com/20100402317/atleticheskaya-gimnastika-bez-snaryadov-fothin-v-g-1991.html);
2. Дыхательная гимнастика. [http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i- ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html](http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html);
3. Общая физическая подготовка [http://nashol.com/2015042284225/obschaya- fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html](http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html);
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации http://minstm.gov.ru;
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России www.olympic.ru;
6. Педагогика физической культуры и спорта. [http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekcii- ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html](http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekcii-ucheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html);
7. [500 техник массажа - От простых до самых](http://nashol.com/2011061856605/500-tehnik-massaja-ot-prostih-do-samih-slojnih-peskareva-n-a.html)

[сложных...](http://nashol.com/2011061856605/500-tehnik-massaja-ot-prostih-do-samih-slojnih-peskareva-n-a.html)nashol.com/2011061856605…tehnik-massaja…prostih…n…;

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

<http://www.sport.mos.ru/>;

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

[http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/);

1. Сайт: Учебно-методические пособия Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009)http://goup32441.narod.ru;
2. Спортивные игры nashol.com [Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика](https://www.google.ru/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=0CCcQFjACahUKEwiA1oDCwevIAhXDEXIKHb5pA-I&amp;url=http%3A%2F%2Fnashol.com%2F2014101280053%2Fsportivnie-igri-tehnika-taktika-metodika-obucheniya-jeleznyak-u-d-portnov-u-m-savin-v-p-leksakov-a-v-2004.html&amp;usg=AFQjCNGApJplTlCjY5TpiiNyMt3xtOhW3w&amp;bvm=bv.106379543%2Cd.bGQ)

[обучения](https://www.google.ru/url?sa=t&amp;rct=j&amp;q&amp;esrc=s&amp;source=web&amp;cd=3&amp;ved=0CCcQFjACahUKEwiA1oDCwevIAhXDEXIKHb5pA-I&amp;url=http%3A%2F%2Fnashol.com%2F2014101280053%2Fsportivnie-igri-tehnika-taktika-metodika-obucheniya-jeleznyak-u-d-portnov-u-m-savin-v-p-leksakov-a-v-2004.html&amp;usg=AFQjCNGApJplTlCjY5TpiiNyMt3xtOhW3w&amp;bvm=bv.106379543%2Cd.bGQ);

1. Физическая культура [http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a- a-2012.html](http://nashol.com/2015040984007/fizicheskaya-kultura-bishaeva-a-a-2012.html);
2. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника отечества. [http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak- sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g- 2011.html](http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html);
3. Функциональная подготовка

nashol.com/2015040383761…podgotovka…i…shamardin…i…;

1. Федеральный портал «Российское образование» [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/)
   1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контрольная оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные знания, умения)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**   * Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * Основы здорового образа жизни; * Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) * Средства профилактики перенапряжения | * реферат; * презентация; * проект |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:   * Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности * Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.  **Спортивные игры**   * Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр. * Оценка технико-тактических действий в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. * Оценка выполнения обучающимся функций судьи. * Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию   физических качеств средствами спортивных игр.  **Акробатика.**   * + Оценка техники выполнения комбинаций и связок   + Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.   **Атлетическая гимнастика (юноши)**   * + Оценка количественных показателей при выполнении силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей;   + Оценка техники выполнения комплексов с отягощениями   + Самостоятельное проведение фрагмента занятия.   **ОФП**  Оценка количественных показателей выполненных упражнений.   * Челночного бега 3х10м; * Метания набивного мяча 1 кг; * Прыжка в длину с места; * Прыжка со скакалкой за 1 минуту; * Подтягивания (ю); Виса (д); * Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); * Наклона вперёд из положения сидя (см);   **ППФП**  Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата, комплексов упражнений для профилактики и коррекции зрения, комплексов упражнений для профилактики и коррекции работы органов дыхания, приёмов самомассажа.  ***Оценку уровня развития физических качеств наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): |

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются

* входной контроль;
* текущий контроль;
* промежуточный контроль
* итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающихся и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

* контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
* на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении

- оценка компетенций обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

Задания для входного контроля

* + 1. Прыжки со скакалкой;
    2. Челночный бег 3х10м;
    3. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине (д);

4. Бег на 2000м (д), 3000м (ю)

Задания для зачёта (1 семестр)

1. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю)
2. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д)
3. Подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту
4. Прыжок в длину с места

Задания для зачёта (2 семестр)

1. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
2. Челночный бег 3х10 м
3. Метание набивного мяча 1 кг

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Прыжки со скакалкой за 1 мин
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивания на высокой перекладине в висе (ю)
4. Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине (д)

Задания для дифференцированного зачёта (4 семестр)

1. Тестовые задания для проверки знаний по учебной дисциплине
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин
3. Челночный бег 3х10м
4. Подтягивания на высокой перекладине (ю), в висе лёжа на низкой перекладине (д);

5. Бег на 2000м (д), 3000м (ю)

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид испытания | Возраст | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| **Бег** на 60м (с) | 15 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| **Бег** на 100м (с) | 16-17 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 18-24 | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| **Бег** на 2000м | 15 | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| 16-17 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| 18-24 | - | - | - | 11,35 | 11,15 | 10,30 |
| **Бег** на 3000м (ю) | 15 | Без учёта времени | | | - | - | - |
| 16-17 | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 18-24 | 14,00 | 13,30 | 12,30 | - | - | - |
| **Прыжок** в длину с места (см) | 15 | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 18-24 | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| **Прыжок** в длину с разбега | 15 | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 16-17 | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| 18-24 | 380 | 390 | 430 | 270 | 290 | 320 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Метание** мяча весом 150г | 15 | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| **Метание** гранаты 500г (д),  700г (ю) | 16-17 | 27 | 32 | 38 | 13 | 17 | 21 |
| 18-24 | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| **Метание** набивного мяча 1 кг | 15 | 500 | 630 | 796 | 400 | 465 | 540 |
| 16-17 | 540 | 700 | 810 | 410 | 470 | 560 |
| 18-24 | 550 | 710 | 815 | 420 | 480 | 570 |
| **Подтягивание** из виса на высокой  перекладине (ю) | 15 | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| 16-17 | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| 18-24 | 9 | 10 | 13 | - | - | - |
| **Подтягивание** из виса лёжа на  низкой перекладине (д) | 15 | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| 16-17 | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| **Сгибание и разгибание рук** в упоре  лёжа на полу | 15 | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 16-17 | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 18-24 | - | - | - | 10 | 12 | 14 |
| **Рывок гири** 16 кг (ю) | 16-17 | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| 18-24 | 20 | 30 | 40 | - | - | - |
| **Наклон вперёд** из положения стоя с  прямыми ногами на гимнастической скамье | 16-17 | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| 18-24 | 6 | 7 | 13 | 8 | 11 | 16 |
| **Наклон вперёд** из положения сидя на полу с прямыми ногами | 15 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 16-17 | 9 | 14-10 | 15 | 9 | 17-10 | 18 |
| 18-24 | 13 | 16-14 | 17 | 11 | 19-12 | 20 |
| **Поднимание туловища** из положения лёжа на спине за 1 минуту | 15 | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 16-17 | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 18-24 | - | - | - | 34 | 40 | 47 |
| **Челночный бег** 3х10м | 15 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 16-17 | 8,2 | 7,6-8,0 | 7,3 | 9,7 | 8,7-9,3 | 8,2 |
| 18-24 | 8,6 | 8,0-8,4 | 7,7 | 9,7 | 8,8-9,3 | 8,5 |
| **Прыжки** со скакалкой (за 1 мин) | 15 | 100 | 120 | 130 | 90 | 110 | 125 |
| 16-17 | 110 | 115 | 135 | 100 | 120 | 135 |
| 18-24 | 115 | 120 | 135 | 110 | 125 | 135 |
| **Приём мяча сверху**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Приём мяча снизу**  (над собой) | 15 | 5 | 10 | 15 | 5 | 10 | 15 |
| 16-17 | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 18-24 | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| **Нижняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Верхняя** прямая подача | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Бросок в кольцо** после ведения (5  попыток) | 15 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 16-17 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 18-24 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| **Штрафной бросок** в кольцо | 15 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16-17 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 18-24 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| **Бег на лыжах** на 3км (мин., сек) | 15 | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| 16-17 | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| 18-24 | - | - | - | 20,20 | 19,30 | 18,00 |
| **Бег на лыжах** на 5км (мин., сек) | 15 | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| 16-17 | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| 18-24 | 26,30 | 25,30 | 23,30 | 37,00 | 35,00 | 31,00 |
| **Кросс** на 3км по пересечённой  местности (заменяет бег на лыжах) | 15 | Без учёта времени | | | | | |
| 16-17 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| 18-24 | - | - | - | Без учёта времени | | |
| **Кросс** на 5км по пересечённой  местности (заменяет бег на лыжах) | 16-17 | Без учёта времени | | | - | - | - |