

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

_____ О.В. Анкудович

«_____» _____ 20...г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой
комиссии

Протокол №.....1...от «30»08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК

ФГОС СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии:

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

составитель: Хорольская Ольга Александровна, руководитель физического воспитания, высшей квалификационной категории.

Организация: Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «кировский технологический колледж пищевой промышленности»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Рабочая программа разработана на основе ФГОС по профессии :

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации

11.01.08 Оператор связи

19.01.04 Пекарь

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами *программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих* СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	4
практические работы	22
контрольные нормативы	12

Самостоятельная работа обучающихся	40
в том числе:	
внеурочные занятия в спортивных секциях	24
изучение литературы о здоровом образе жизни	8
подготовка к соревновательной деятельности (упражнения из комплекса ГТО)	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Пояснительная записка

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего общего образования «Физическая культура» на базовом уровне в пределах ППКРС СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Программа ориентирована на физическую подготовку студентов, необходимую в данной профессии для:

1) **пополнения и совершенствования** индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

2) **развития** профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;

3) **повышения** степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность.

Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий с включением учебно-методических тем.

Программа включает 5 учебно-методических тем: теория физической культуры, легкая атлетика, волейбол, баскетбол, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Данный материал может выдаваться учащимся в форме кратких лекций, бесед и занимать часть урока. Содержание учебно-методических тем обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Время, отведенное на уроке для изучения учебно-методического материала, отводится также для консультаций обучающихся, на которых по результатам тестирования определяется индивидуальная двигательная нагрузка с оздоровительной и профессиональной направленностью, проверяются дневники самонаблюдений, анализируются комплексы самостоятельно составленных упражнений и т.д.

В ходе освоения учебной программы осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков учащихся по предмету, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала учащимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

Контроль качества освоения дисциплины «ФК» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты текущего контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/экзамена по итогам изучения дисциплины в конце учебного года

Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на её освоение, и выставляется на основании результатов выполнения лабораторных работ и/или практических занятий, а также точек рубежного контроля.

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 4. Осуществлять поиски и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Тематический план учебных занятий

Наименование разделов и тем	Максимальное количество часов	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа
		Всего	в том числе				
			Лекции	Практические работы	контрольные нормативы в рамках ГТО	дифференцированный зачет	
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теория физической культуры	13	5	4	-		-	8
Тема 2. Легкая атлетика.	17	9	-	9	4	-	8
Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	10	-	10	2	-	8
Тема 4. ППФП	12	4	-	4	3	-	8
Тема 5. Спортивные игры (волейбол)	18	10	-	10	3	-	8
Итоговое занятие	2	2	-	-		2	
Итого:	80	40	4	22	12	2	40

*5 семестр: 16 часов (16 самостоятельная работа)

*6 семестр: 24 часа (24 часа самостоятельная работа)

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

для групп подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии: 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации, 11.01.08
Оператор связи, 19.01.04 Пекарь

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		1	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры и ПДД.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Правила предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре. ПДД к месту проведения занятий.		
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание Овладение техникой бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Повышение уровня ОФП, (специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени, многоскоки, бег на прямых ногах, выбегание с ускорением из различных исходных положений, подскоки, бег приставными шагами, скрестный бег, семенящий бег) Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Выполнение контрольного норматива: бег 100, 200 метров.		
	Практические занятия	2	2
	1. СБУ. Техника и тактика бега на короткие дистанции (100, 200 м).		
	Контрольный норматив		
	1. Бег 100м.		
	Самостоятельная работа	6*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
Тема 2.2. Тренировка скоростной выносливости.	Содержание Повышение уровня скоростной выносливости. Закрепление знаний по правилам судейства в легкой атлетике.		
	Практические занятия	2	2
	1. Бег с различной скоростью (переменный), повторный бег; специальные прыжковые упражнения (СПУ), развитие скоростной и силовой выносливости.		
	Самостоятельная работа	6*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание Овладение техникой бега на средние дистанции: техника высокого старта, техника бега по дистанции, финиширование. Пробегание отрезков: 800, 1000 метров.		
	Практические занятия	2	2
	1. Бег на средние дистанции с учетом времени: 800, 1000 м.		
	Самостоятельная работа	2*	
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.	Содержание Овладение техникой старта, техникой бега по дистанции, финиширования. Выполнение К.Н.: 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши.		
	Практические занятия	2	2
	1. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Тест Купера.		
	Самостоятельная работа	2*	3
	Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю		

Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка.		10	
Тема 3.1. Прыжки.	Содержание Овладение техникой выполнения прыжков ч/з скакалку. Овладение техникой выполнения прыжка в длину с места. Формирование прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;		
	Практические занятия 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30сек.; 60сек.	2	2
	Контрольный норматив 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки со скакалкой на двух ногах за 30сек.		3
	Самостоятельная работа Посещение спортивных секций, а так же применять самостоятельные занятия, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.	4*	
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика. Упражнения со штангой и на тренажерах.	Содержание Работа на тренажёрах для развития и коррекции всех групп мышц; овладение техникой выполнения упражнения со штангой (жим штанги сидя на тренажере). Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента.		
	Практические занятия 1. Круговая тренировка (силовая): упражнения со штангой (жим штанги сидя на тренажере); упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, упражнения с отягощением собственного веса, упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	4	2
	Контрольный норматив 1. Жим штанги (15 кг. - девушки; 20 кг. – юноши).		3
Тема 3.3. Общая физическая подготовка.	Содержание Овладение техникой выполнения: сгибания разгибания рук в упоре лежа - девушки; подтягивание на высокой перекладине - юноши Овладение техникой выполнения поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Повышение уровня ОФП и физическое совершенствование человека. Оценить уровень развития ОФП. Воспитание воли, настойчивости, дисциплинированности.		
	Практические занятия 1. Овладение и закрепление техники ОФП.	4	2
	Контрольный норматив 1. Сгибания разгибания рук в упоре лежа – девушки; подтягивание на высокой перекладине – юноши. 2. Поднимания – опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.		3
Раздел 4. Гимнастика		10	
Тема 4.1. Основные элементы акробатики.	Содержание ТБ при занятиях акробатикой. Овладение основными элементами акробатики: упоры, седы, упражнения в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперед-назад, мост из положения лежа, акробатическая комбинации. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Практические занятия 1. Основные элементы акробатики; комплексы ОРУ с предметами и без предметов; акробатика с элементами ОФП; ОРУ с гимнастической скамейкой и стенкой. 2. Комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на растягивание и расслабление; упражнения с мячом.	2	2
	Самостоятельная работа	2*	

	Выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений. Методы контроля и самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.		
Тема 4.2. Аэробика.	Содержание Индивидуально подобранные упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Разучивание и закрепление отдельных элементов и их комбинации. Аэробика различной интенсивности, продолжительности и преимущественной направленности.		
	Практическое занятие 1. Техника выполнения движений и общая характеристика пилатеса. 2. Техника выполнения движений и общая характеристика шейпинга.	4	2
	Самостоятельная работа Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	4*	
Раздел 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность		8	
Тема 5.1. Методика проведения разминки, ее физиологический механизм.	Содержание Значение разминки; функциональные изменения, происходящие во время разминки. Составление комплекса упражнений на основные мышечные группы. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	Практическое занятие 1. Методика проведения разминки, ее физиологический механизм.	2	2
	Самостоятельная работа Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	6*	
Тема 5.2. Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	Содержание Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности); основные средства и формы занятий. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Практическое занятие 1. Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение утренней гигиенической гимнастики.	4*	
Тема 5.3. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.	Содержание Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом (предстартовые состояния, мертвая точка, второе дыхание).		
	Практическое занятие 1. Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом.	2	2
	Самостоятельная работа Внеурочные занятия в спортивных секциях 2ч в неделю	2*	
	Итоговая зачет в форме теста	2	3
	Всего		80

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Образовательная организация, реализующая ППКРС, должна располагать соответствующей материально-технической базой. Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия Спортивного комплекса в составе:

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация разделов программы «Легкая атлетика», «Профессиональная прикладная физическая подготовка», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» осуществляется на основании договора о сетевой форме реализации образовательных программ с Кировским областным государственным профессиональным образовательным автономным учреждениям «Колледж промышленности и автомобильного сервиса» от 15 мая 2017года.

Раздел, тема	Общее количество часов	Количество часов на стадионе	Количество часов с использованием информационных ресурсов
<u>Раздел 2 «легкая атлетика» :</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>2</u>
Тема 2.1 бег на короткие дистанции;	2	2	
Тема 2.2 тренировка скоростной выносливости;	4	4	2
Тема 2.3 бег на средние дистанции;	2	2	
Тема 2.4 Бег на длинные дистанции	2	2	
<u>Раздел 3</u>	<u>14</u>	<u>2</u>	<u>2</u>
<u>Профессиональная прикладная физическая подготовка:</u>			
Тема 3.3 общая физическая подготовка	4	2	2
<u>Раздел 5</u>	<u>8</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
<u>Физкультурно -</u>			

<u>оздоровительная деятельность:</u>			
Тема 5.1 Методика проведения разминки, ее физиологический механизм.	2	2	1
Тема 5.2 Организация и методика проведения УГГ, производственной гимнастики. Режим дня.	2		2
<u>Итого:</u>	<u>18</u>	<u>14</u>	<u>7</u>

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные), скакалки, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, гимнастические брусья, гимнастический конь.

Плоскостные сооружения: беговая дорожка, прыжковая яма.

Тренажерный зал: тренажеры для мышц плечевого пояса, мышц туловища, мышц ног, штанги, гири, гантели, зеркало.

Технические средства: секундомер, электронное табло, музыкальный центр, компьютер.

Оборудование учебного кабинета:

- пропускная способность зала 35 человек;
- рабочее место преподавателя;
- спортивно-материальная база;

Оборудование спортивного зала (360 кв.м.):

1. Щиты баскетбольные с кольцами - 2 шт.
2. Скамейка гимнастическая – 10 шт.
3. Стенка шведская – 13 шт.
4. Турник навесной – 3 шт.
5. Ворота футбольные – 2 шт.
6. Мат гимнастический – 3 шт.
7. Стол письменный – 1 шт.
8. Стул учительский – 2 шт.
9. Скамейки для раздевалок – 16 шт.
10. Шкаф для инвентаря – 1 шт.
11. Шкафчики для одежды – 5 шт.×3 секции, 1 шт.×2 секции

Спортивный инвентарь:

1. Стойки для прыжков в высоту – 1 пара
2. Канат – 1 шт.

3. Обручи – 2 шт.
4. Скакалки – 18 шт.
5. Палки гимнастические – 10 шт.
6. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.
8. Мячи волейбольные – 11 шт.
9. Мячи футбольные – 2 шт.
10. Мячи фут зальные – 2 шт.
11. Сетка волейбольная - 1 шт.
12. Планка для прыжков в высоту – 1 шт.
13. Гири 16 кг. – 2 шт.
14. Коврик туристический – 10 шт.
15. Ракетки для настольного тенниса – 3 шт.
16. Сетка для настольного тенниса – 1 шт.
17. Фишки – 6 шт.

Спортивная форма:

1. Наколенники -8 пары
2. Футбольная форма – 20 комплектов
3. Футболки в/б – 11 штук
4. Лыжные костюмы – 10 штук
5. Б/б форма – 10 штук

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П., Пузырь Ю. П., Анисимова М.В., Плахов О.М., Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» - М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 160 с.
2. Ивсеев Ю.И., Физическое воспитание/ Ю.И. Евсеев. -Ростов н/Д: Феникс, 2010.-380с.
3. Конеева Е.В., Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 448с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. Уч. пособие для вузов. – М.: Юнита-Дана, 2013г.(переиздание)
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.:Кнорус, 2011г.
6. Дополнительные источники:

7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №4 2013года
8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №3 2014года
9. www.metodistu.ru Центр повышения квалификации «Методист»
10. www.prepod.org Сайт преподавателей вузов
11. www.sportunros.ru Общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение (ОГФСО) «Юность России

3.3. Условия организации образовательного процесса

Занятия по предмету ФК проводятся по два часа в неделю на втором, третьем курсе в группе по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации 11.01.08 Оператор связи 19.01.04 Пекарь.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- использует для определения своего веса формулы расчета;	Практическое занятие
- составляет график ЧСС на основе измерений в течение занятия;	Практическое занятие
- называет группы мышц, задействованных в профессиональной деятельности и разрабатывает комплекс упражнений, для их укрепления;	Практическое занятие
- выполняет индивидуально подобранные комплексы, комплексы упражнения атлетической гимнастики;	Практическое занятие
- выполняет приемы страховки и само страховки;	Практическое занятие
- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по разделам программы, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Контрольная работа
- рассказывает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Зачет
- рассказывает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;	Зачет
- перечисляет меры профилактики профессиональных заболеваний;	Зачет
- называет критерии вредных привычек;	Зачет