

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2018 год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Разработчики:

Иванов Игорь Михайлович, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ <i>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</i>	12
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Программа предназначена для изучения физической культуры в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура» разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по профессии.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения. Опыт работы не требуется.

Программа разработана на основе профессиональных стандартов и ФГОС по профессии, программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21.07.2015 г., Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.16 №1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.01 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования. В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО естественнонаучного профиля 43.01.09 Повар, кондитер. Общеобразовательные дисциплины. Базовые общеобразовательные дисциплины.

Учебная дисциплина ФК.01 «Физическая культура» тесно связана со всеми учебными дисциплинами и профессиональными модулями ОПОП профессии 43.01.09 Повар,

кондитер через формирование общих компетенций и части профессиональных компетенций.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применение физических упражнений в профессиональной деятельности, в повседневной жизни;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для профессии.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

спецификация компетенций

<i>ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</i>		
Умения	Знания	Материально-технические ресурсы
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Основы здорового образа жизни	<i>Гимнастическое оборудование Перекладина Канат подвесной и т.д. Лёгкоатлетический инвентарь Флажки судейские Гранаты учебные и т.д. Лыжный инвентарь Лыжи беговые с креплениями Палки лыжные Ботинки лыжные и т.д. Оборудование и инвентарь для спортивных игр Форма волейбольная Насос механический Футболки с номерами и т.д. Технические средства обучения Секундомер электронный Стойки для прыжков в высоту Рулетка</i>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	36
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия (если предусмотрено)	26
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>Дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы профессионального цикла	
1	2		3	4	
Введение	Содержание учебного материала		Уровень освоения	6	
	1.	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры в получаемой профессии	2	2	ОП.09
	2.	Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	2	2	ОП.09
	3.	Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологической функции организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии: Повар, кондитер. Применение приёмов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	2	2	ОП.09
	Тематика практических занятий и лабораторных работ			4	
	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости», «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»			2	ОП.09
Самостоятельная работа обучающихся Составить памятку «Применение объёмов самоконтроля», выполнение упражнений, посещение спортивных секций.			2	ОП.09	
Тема 1.1	Содержание учебного материала		Уровень освоения	8	
	1.	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения..	2	2	ОП.09
	Тематика практических занятий и лабораторных работ				
	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»			2	ОП.09

	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда»		2	ОП.09
	Самостоятельная работа обучающихся Составить памятку «Комплекс упражнения для снятия психоэмоционального упражнения», выполнение упражнений, посещение спортивных секций.		2	ОП.09
	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	2	ОП.09
	Тематика практических занятий и лабораторных работ		20	
	Практическая работа «Кросс по пересечённой местности», «Бег на 150м в заданное время»		2	ОП.09
	Практическая работа «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «Метание гранаты в цель»		2	ОП.09
	Практическая работа «Метание гранаты на дальность», «Челночный бег 10 x10»		2	ОП.09
	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины», «Выполнение максимального количества элементарных движений»		2	ОП.09
	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня», «Упражнение на снарядах»,		2	ОП.09
	Практическая работа «Упражнения с гантелями», «Упражнения на гимнастической скамейке»,		2	ОП.09
	Практическая работа «Акробатические упражнения», «Упражнения в балансировании»		2	ОП.09
	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений», «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»		2	ОП.09
	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений», «Упражнения в балансировании», «Броски мяча в корзину с различных расстояний»		2	ОП.09
Аттестация	Дифференцированный зачёт			
		Всего	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ФК.01 «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

- спортивный зал;
- открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний;
- стрелковый тир или место для стрельбы.
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.
- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютером, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), степы, фитболы, 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 и др.

Открытая площадка с элементами полосы препятствий и секторами для прыжков и метаний: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир или место для стрельбы: пневматические винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, пулеулавливатели, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений: персональный компьютер специальной конфигурации; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

Спортивный зал оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, опорно – двигательного аппарата, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для обучающихся с нарушениями **опорно-двигательного аппарата** в спортивном зале предусмотрены:

- увеличение зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски;
- дверной проем (без порога) 1000 мм.

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видео увеличителей для удаленного просмотра.

Обучение лиц с **нарушениями слуха** предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптированной программе в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья (включая электронные базы периодических изданий).

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (печатные издания):

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
6. Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Дополнительные источники (печатные издания):

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2015.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2015.
3. Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2015.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2015.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 5
9. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 528 с.
10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. — М.: Издательство: Гардарики, 2015. - 224 с.

11. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 20150. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

(электронные издания)

12. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Режим доступа: www.goup32441.narod.Ru

13. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Программа разрабатывается в составе основной образовательной программы СПО.

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины ФК.01 «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины Физическая культура по профессии 43.01.09 Повар, кондитер обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности ФГОС СПО (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности ФГОС СПО, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда, весом 500г., бег на лыжах на 3 км; для юношей бег на 100 м, 3000 м, отжимание в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда, весом 700г., бег на лыжах на 5 км.; Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе

учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и преподаватель смежной дисциплины.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - использовать промежуточные знания в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей; - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактику профзаболеваний; - иметь положительные показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённых, обязательных и дополнительных контрольных нормативов и тестов, разрабатываемых ГБПОУ СО «ТЛК им. Н.И.Кузнецова» с учётом профессиональной специфики и имеющейся спортивной базы; - составлять и проводить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений, а также организовывать и судить соревнования по основным видам спорта изучаемых в колледже. 	По результатам тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в Приложение 1).	Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - основы физической культуры общества, и её роль в личностном социальном и профессиональном развитии специалиста; - социально- биологические основы физической культуры и спорта; - физические способности человека и основы здорового образа жизни; - знание оздоровительных систем физического воспитания; - владение информацией о Всероссийском физкультурно—спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) 		

Приложение 1

Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,9	19,9	13,8	14,3	14,6	14,9	15,3
2.	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	9,50	11,20	11,50	12,20	12,50	13,10	14,40	15,10	15,60	16,10
3.	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	13	10	8	5	2
6.	Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	10	9	7	5	-	-	-	-	-
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	10	5	50	40	30	20	10
8.	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	-	-	-	-	-	10	7	5	3	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+16	+9	+7	+5	+3	+13	+8	+6	+4	+2
10.	Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)	21	17	13	10	7	38	32	27	22	18
11.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	17,3	18,45	19,15	19,45	20,15	-	-	-	-	-
12.	Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)	-	-	-	-	-	23,40	25,00	25,40	26,0	27,4
13.	Стрельба из пневматической винтовки	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5

5.ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП

Данная программа по дисциплине «Физическая культура» может быть использована в других ПООП по профессиям естественнонаучного профиля на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, например 43.02.15 Поварское и кондитерское дел.