

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум имени Г.И. Усманова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

«Общеобразовательный цикл»

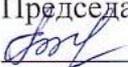
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии: **43.01.09 Повар, кондитер**

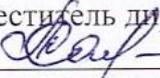
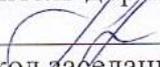
профиль: **Естественнонаучный**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

Председатель ПЦК:
 Г.Н. Сахабутдинова
Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по НМР:
 Т.А. Сатунина
Заместитель директора по УР
 И.М. Котельникова
Протокол заседания НМС
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОП.09 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования **43.01.09 Повар, кондитер**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016г. № 1569.

Рабочая программа (далее – Программа) общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

Организация – разработчик: ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Разработчик: Валиев Ф.А., преподаватель ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Эксперты:

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии/специальности **43.01.09 Повар, кондитер**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- 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;
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Владение 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.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологически особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в

регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

1.3. Место дисциплины в структуре программы ПССЗ подготовки квалифицированных рабочих служащих:

дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У.1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1. Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР 24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1*. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины (всего)	59
Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)	59
в том числе в форме практической подготовки	6
лекции	2
лабораторные, практические	57
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Консультации	
Промежуточная аттестация	

Использование часов вариативной части:

№	Дополнительные знания, умения, практический опыт	Наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь: Играть в настольный теннис. Пользоваться различными техническими приёмами. Знать: Правила игры. Различные технические приёмы. Тактику игры.	Тема 4.1.1. Настольный теннис. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча	2	Повысить двигательную активность обучающихся. Формировать у обучающихся здоровый образ жизни
		Тема 4.1.2. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.	2	
		Тема 4.1.3. Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	2	

2	Уметь: Играть в мини-футбол. Пользоваться различными техническими приёмами. Знать: Правила игры. Различные технические приёмы. Тактику игры.	Тема 4.2.1. Мини-футбол. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	2	Повысить двигательную активность обучающихся. Формировать у обучающихся здоровый образ жизни
		Тема 4.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Контрольная игра	2	
3	Уметь: Играть в баскетбол. Пользоваться различными техническими приёмами. Знать: Правила игры. Различные технические приёмы. Тактику игры.	6.1.1. Баскетбол. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов	2	Повысить двигательную активность обучающихся. Формировать у обучающихся здоровый образ жизни
		6.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	2	
		Тема 6.1.3. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра	2	
		Тема 6.1.4. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	2	
		Тема 6.1.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	1	
		Итого	19	

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ТРЕТИЙ КУРС					
Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.			
Тема 1. 1.Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	6		
Тема 1.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	1-2	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.2. Осенняя контрольная проверка: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	3-4	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.3. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	5-6	Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 2.		Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	7		
Тема 2.1.1. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	7-8	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	9-10	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.3. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	11-12	Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 2.1.4. Соревнования на первенство группы. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	13	Тестирование по волейболу. Контрольная игра	1	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр			13		
Раздел 3		Гимнастика			
Тема 3.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	4		
Тема 3.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	14-15	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.	16-17	Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 4		Спортивные игры			
Тема 4.1. Настольный теннис		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 4.1.1. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча	18-19	Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.2. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.	20-21	Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.3. Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	22-23	Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.2. Мини-футбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	4		
Тема 4.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	24-25	Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Контрольная игра	26-27	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Контрольная игра	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр			14		
		ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС			
Раздел 5.		Легкая атлетика.			
Тема 5. 1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	6		

Тема 5.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	28-29	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.2. Осенняя контрольная проверка: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	30-31	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.4. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	32-33	Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 6		Спортивные игры			
Тема 6.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала			
		Практические занятия		11	
6.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов	34-35	Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
6.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	36-37	Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.3. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра	38-39	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.4. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	40-41	Зачетные нормативы. Сдача зачетного норматива	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.5. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	42-43	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.6. Контрольный урок. Тестирование.	44	Контрольный урок. Тестирование. Сдача контрольных нормативов.	1		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр			17		
Теоретический раздел		Содержание учебного материала			
		Теоретическое занятие		2	
Тема. Урок-презентация. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	45-46	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 7		Лыжный спорт			
Тема 7.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия		10	

Тема 7.1.1 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	47-48	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.2. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	49-50	Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 8		Спортивные игры.			
Тема 8.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	12		
Тема 8.1.1. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	51-52	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	53-54	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	55-56	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.5. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	57-58	Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.6. Контрольно-зачётный урок. Контрольное тестирование по нормативам ГТО	59	Контрольно-зачётный урок. Контрольное тестирование по нормативам ГТО			ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр			15		
ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ		Аудиторных занятий	59		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с секторами, лыжной базы.

Технические средства:

- Музыкальный центр;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;
- Экран;
- Учебно-методическая литература.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 7-е издание, стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Ж.К. Холодов.-15-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

2. Полиевский С.А., Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / С.А. Полиевский -1-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2021.

3. Решетников Н.В., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Н.В. Решетников -19-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

4. Физическая культура . примерная программа для средних специальных учебных заведений. -М.:2001г.
Физическая культура. Примерная программа учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений (Повышенный уровень). - М.: издательский отдел ИПР СПО. 2004г

Интернет- ресурсы:

<http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса в образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями занятий.

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке,

установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Под электронным обучением понимается организация образовательного процесса с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

Преподаватель использует:

1. Электронные образовательные ресурсы: облако Майл, РЭШ, Гугл Класс.
2. Электронные информационные ресурсы: ЭБС, тематические сайты, порталы, ютуб.
3. Технические средства для реализации процесса обучения в дистанционном режиме: ПК, ноутбук, планшет, смартфон.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <p>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать:</p> <p>1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов видео- или фото - отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции</p> <p>- on-line-опрос в система Гугл Класс;</p> <p>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов видео- или фото - отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции</p> <p>- on-line-опрос в система Гугл Класс;</p> <p>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре</p>

<p>деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Тестирование</p> <p>Дифференцированный зачёт</p> <p>видео- или фото - отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции</p> <p>-on-line-опрос в система Гугл Класс;</p> <p>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</p>
---	--

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p>
<p>ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<p>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <p>– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;</p>
<p>ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию</p>	<p>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</p> <p>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</p>
<p>ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.</p>	<p>– демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</p>
<p>ЛР25 Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.</p>	<p>– демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>– оценка собственного продвижения, личностного развития;</p>