

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»*

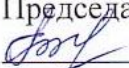
*программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих*

по профессии: **43.01.09 Повар, кондитер**

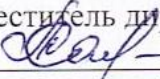
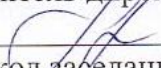
профиль: **Естественнонаучный**

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 целесообразного 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:

31. 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

<b>Код ЛР</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 9</b>	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

<b>ЛР13</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
<b>ЛР 20</b>	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
<b>ЛР 24</b>	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
<b>ЛР 25</b>	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
<b>Общий объем дисциплины (всего)</b>	59
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	59
в том числе в форме практической подготовки	6
лекции	2
лабораторные, практические	57
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
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	<b>Уметь:</b> Играть в мини-футбол. Пользоваться различными техническими приёмами. <b>Знать:</b> 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	<b>Уметь:</b> Играть в баскетбол. Пользоваться различными техническими приёмами. <b>Знать:</b> 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**

<b>ТРЕТИЙ КУРС</b>					
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Номера уроков</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>В том числе в форме практичес. подготовки</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>Раздел 1.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1. 1.Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>		
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
<b>Раздел 2.</b>		<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>		
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		
<b>Раздел 3</b>		<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 3.1. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	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
<b>Тема 3.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.</b>	<b>16-17</b>	<b>Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</b>
<b>Раздел 4</b>		<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1. Настольный теннис</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	6		
<i>Тема 4.1.1. Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча</i>	<i>18-19</i>	<i>Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча</i>	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 4.1.2. Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.</i>	<i>20-21</i>	<i>Игра в нападении. Накат слева, справа. Прием подач. Формы распознавания подач соперника</i>	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 4.1.3. Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка</i>	<i>22-23</i>	<i>Тактика защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка</i>	2		ОК2, ОК3, ОК6, ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 4.2. Мини-футбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	4		
<i>Тема 4.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.</i>	<i>24-25</i>	<i>Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры</i>	2	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 4.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Контрольная игра</i>	<i>26-27</i>	<i>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Контрольная игра</i>	2		ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр			14		
		<b>ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС</b>			
<b>Раздел 5.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 5. 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	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
<b>Раздел 6</b>		<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 6.1. Баскетбол.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>		<b>11</b>	
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
<b>Итого за семестр</b>			<b>17</b>		
<b>Теоретический раздел</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Теоретическое занятие</b>		<b>2</b>	
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
<b>Раздел 7</b>		<b>Лыжный спорт</b>			
<b>Тема 7.1. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	

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
<b>Раздел 8</b>		<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 8.1. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>		
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
<b>Тема 8.1.6. Контрольно-зачётный урок. Контрольное тестирование по нормативам ГТО</b>	<b>59</b>	<b>Контрольно-зачётный урок. Контрольное тестирование по нормативам ГТО</b>			<b>ОК2, ОК3, ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</b>
<b>Итого за семестр</b>			<b>15</b>		
<b>ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>Аудиторных занятий</b>	<b>59</b>		

### 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><b>Уметь:</b></p> <p>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b></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><b>ЛР 9</b> 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><b>ЛР13</b> 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><b>ЛР20</b> 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><b>ЛР24</b> 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><b>ЛР25</b> 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>