



Министерство образования и науки Астраханской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Астраханской области «Астраханский технологический техникум»

Рабочие программы учебных предметов

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждено
Директор
_____/Лаптева Е.Г.
31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «Физическая культура»
по специальности 43.02.15
«Поварское и кондитерское дело»
год приема 2022
курс обучения первый

Астрахань 2022

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 по социально-экономическому с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования и с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования и с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»; входящей в укрупненную группу 43.00.00 «Сервис и туризм».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональной образовательное учреждение Астраханской области «Астраханский технологический техникум»

Разработчик:

Мельникова А. А. – преподаватель ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум»

Одобрено для реализации в 2022-2023 уч.г. на заседании ЦМК общеобразовательного цикла № 1 от 29.08.2022 г.

Согласовано на заседании Методического совета ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум» № 1 от 30.08.2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»	4
1.1	Область применения программы	4
1.2	Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3	Цели освоения учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.4	Требования к результатам освоения учебного предмета	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
2.1	Объем учебного предмета и виды учебной работы	11
2.2	Содержание учебной дисциплины	12
2.3	Тематическое планирование	19
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
3.1	Материально-техническое обеспечение учебного предмета	26
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета	26
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28
4.1	Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета	28
4.2	Технологическая карта распределения рейтинговых баллов	40

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

Программа предназначена для применения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.2. Место учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» осваивается на 1 курсе в течение 2 семестров, относится к обязательным учебным предметам общеобразовательного учебного цикла и осваивается на базовом уровне в рамках предметной области Физическая культура.

Учебный предмет встраивается в структуру ОПОП как с точки зрения преемственности содержания, так и с точки зрения непрерывности процесса формирования общих и профессиональных компетенций обучающегося. Данный учебный предмет формирует основу гуманитарных знаний для последующего освоения дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического циклов, такой как «Физическая культура» основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; 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, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладным физическим упражнением и базовым видам спорта; овладение 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.

1.3. Целями освоения учебного предмета «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы является:

- формирование личностных, метапредметных, предметных результатов в соответствии с ФГОС СОО;
- формирование личностных результатов в соответствии с Программой воспитания;
- формирование основы для общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС по профессии / специальности среднего профессионального образования 43.02.15. «Поварское и кондитерское дело»

Задачами освоения учебного предмета являются:

- формирование личностных, метапредметных, предметных результатов в соответствии с ФГОС СОО;

- формирование основы для общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда
 - 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;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических 14 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.

1.4. Требования к результатам освоения учебного предмета

Результатами освоения программы учебного предмета является формирование личностных, метапредметных, предметных результатов, универсальных учебных действий, подготовка основы для формирования общих и профессиональных компетенций.

1.4.1 Личностные результаты согласно ФГОС СОО (ЛРo) должны отражать:

ЛРo1. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛРo2. Гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛРo3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛРo4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛРo5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛРo6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

ЛРо7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛРо8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛРо9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛРо10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛРо11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛРо12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛРо13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛРо14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛРо15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

1.4.2 Личностные результаты согласно Рабочей программе воспитания (ЛРв):

Обязательные для всех профессий и специальностей

ЛРв1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛРв2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛРв3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛРв4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛРв5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛРв6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛРв7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛРв8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛРв9. 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

ЛРв10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛРв11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛРв12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

1.4.3 Метапредметные результаты (МР):

МР1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МР7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МР8. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

1.4.4 Метапредметные результаты представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивных, познавательных, коммуникативных

Регулятивные (УУДр):

1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута

2) оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали

3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

- 4) оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели
- 5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты
- 6) организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели
- 7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

Познавательные (УУДп):

- 1) искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи
- 2) критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках
- 3) использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках
- 4) находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития
- 5) выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия
- 6) выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения
- 7) менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные (УУДк)

- 1) осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий
- 2) при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)
- 3) координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
- 4) развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
- 5) распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

1.4.5 Предметные результаты (ПР):

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области нравственной культуры:

ПР.1 знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

ПР.2 знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

ПР.3 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

ПР.4 способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

ПР.5 умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

ПР.6 способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

ПР.7 способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

ПР.8 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

ПР.9 способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры:

ПР.10 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

ПР.11 способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

ПР.12 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

ПР.13 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

ПР.14 способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

ПР.15 способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

ПР.16 способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

ПР.17 способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

ПР.18 способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В процессе освоения учебного предмета должна быть подготовлена основа для формирования общих и профессиональных компетенций:

1.4.6 Перечень общих компетенций:

Таблица 1

Код	Наименование общих компетенций
Специальности: «Поварское и кондитерское дело»	
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.4.7 Профильная (профессиональная) направленность учебного предмета

Освоение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, в связи с чем в его содержание вносится профильная (профессиональная) составляющая в виде профессионально ориентированного раздела и материала, а также выполняемых заданий (плагинов), которые обеспечивают формирование основы или компонентов профессиональных компетенций.

В результате, студенты определяют, что такое ЗОЖ, раскрывают важность ЗОЖ в профессии ПК. Студенты должны раскрыть пользу ЗОЖ в своей специальности, разработать комплекс (6-8 упр.) физических упражнений. Упражнение на расслабление которые способствуют восстановлению работоспособности утомленных мышц, поэтому важно научиться расслаблять мышцы, при разработке необходимо учитывать такие особенности трудовых процессов, как рабочая поза, характер рабочих движений, их быстроты и ритмичности, интенсивность мышечной и психической нагрузки. Так же студенты заполняют таблицу здоровья, в таблицу входят их результат нормативов в начале учебного года и конец учебного года, и должны рассчитать «проба Штанге», «проба Генчи», пройти тест «Руфье».

В наше время очень часто встречаются блюда ПП (правильного питания), так как сейчас люди стали часто задумываться о ЗОЖ. Для молодежи ЗОЖ – это модно. Вот и студентам нужно найти блюдо ПП в соответствии с Вашим плагином.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета, виды учебной работы и промежуточной аттестации.

Вид учебной работы	Объем часов
Объем обязательных учебных занятий	114
в том числе:	
теоретические занятия	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	96
консультации	
Самостоятельная работа	6
самостоятельная работа по подготовке плагина	4

2.2. Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровни освоения (на 2020-2021 уч.г и ранее)
1	2	3	4
Семестр 1.			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		Презентация
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	3	
	Самостоятельная работа		
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		Командная работа (эстафета)
	1. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья..		
	2. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления		
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие дистанции	2	
	Бег 100 метров на время	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Бег 500 метров	2	
Бег 1000 метров	2		
Бег 100 метров	2		

	Прыжки в длину с места	4	
	Прыжок в длину с разбега	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
Тема 2.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала		
	1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	Презентация
	2 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		Видеоурок
	2 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		

	Практические занятия		
	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	Работа в парах
	Развитие гибкости	2	
	Развитие мышц брюшного пресса	2	
	Развитие силы мышц ног	2	
	Развитие выносливости	2	
Тема 2.4. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологически х качеств»	Содержание учебного материала		Интерактивный урок с применением ИКТ(тестирование)
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Самостоятельная работа		
	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и		

последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Практические занятия		Командная работа
Техника передвижений	2	
Техника передач	2	
Техника подач	2	
Техника нападающего удара, блокирование	2	
Учебная игра.	4	
Зачётное занятие	2	

Семестр 2

Раздел 3. Практическая часть

Тема 3.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала		
	Подвижные игры разных народов Игры очень разнообразны, требуют много движения, находчивости, смекалки, дают всяких физических навыков и умений.		
	Роль подвижных игр в жизни человека (национальные игры)	2	Групповая работа (подвижные игры)
	Практические работы		
	Техника игры «Лапта» русская народная	2	
	Техника игры «Ивол» греческой страны	2	
	Техника игры «Нтэу» африканских стран	2	
	Техника игры «Змея» немецкой страны	2	
	Техника игры «Охота на лис» английской страны	2	
	Техника игры «Бары» французской страны	2	
	Игра «Чука» Северо-осетинская народная	2	
Тема 3.2. ШФП (профессионально-прикладная физическая	Содержание учебного материала		
Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:			

подготовка)	<ul style="list-style-type: none"> - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. 		
	Практические работы		
	Развитие мануальных координационных способностей	2	Презентации, мозговой штурм(придумать ору в парах)
	Развитие скоростно-силовых качеств	2	
Развитие быстроты реакции зрительного анализатора	2		
Совершенствование скоростно-силовых качеств	2		
Совершенствование координационных качеств	2		
Совершенствование мануальных координационных качеств	2		
Самостоятельная работа			
Совершенствование упражнений на общефизическую подготовку	3		
Составление акробатической комбинации	2		
Составление комплекса утренней гимнастики	2		
Тема 3.3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		

Практические работы			
Совершенствование бега на короткие дистанции	2	Групповая работа	
Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров	2		
Совершенствование бега на средние дистанции	2		
Совершенствование метания гранаты	4		
Совершенствование прыжков в длину с места	4		
Совершенствование бега на длинные дистанции	4		
Бег, общефизические упражнения	2		
Бег по пересечённой местности	4		
Самостоятельная работа			Проектная деятельность
Беговые упражнения с регуляцией нагрузки	2		
Карта здоровья (плагин)	2		
Итого за уч.год 114 ч.			
Примерная тематика индивидуальных проектов:			
1. Осетинская кухня: здоровое питание и заряд энергии.			
2. Татарская кухня: вкусно или полезно?			
3. Здоровое питание и кавказская кухня- синоним или антипод?			
4. Ураза-бфйрам: созвездие национальных кулинарных традиций.			
5. Пасхальные традиции русской кухни и игр на праздник.			
6. Знакомьтесь – новый тренд паназиатская кухня.			
Примерное содержание плагинов:			
Карта здоровья			
Описание требований к здоровью человека этой профессии и диагностика своего физического состояния, постановка задач для саморазвития. В связи с этим:			
Требования:			
· заполнить карту физического развития,			
· провести самоанализ, поставив задачи для саморазвития,			

	<ul style="list-style-type: none"> · разработать и оформить комплекс (6-8 упр.) физических упражнений (производственная гимнастика в специальности ПК) «Заряжайся на здоровье», · для специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело - описать блюдо правильного питания в соответствии с темой габиона по образцу. <p>Образец: Блюдо ПП «Твороженная запеканка» (творог, молоко, яйца, ванилин) Б/Ж/У 57/39/4 138 Ккал Карта физического развития и здоровья Ф.И.О Группа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ <ol style="list-style-type: none"> 1.1 РОСТ 1.2 ВЕС 1.4 ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ. 2. ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <ol style="list-style-type: none"> 2.1 БЫСТРОТА (бег 30м) 2.2 КООРДИНАЦИЯ (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м) 2.3 ЛОВКОСТЬ 2.4 УФК ВЫНОСЛИВОСТЬ (бег 1000м) СИЛА (отжимание) 3. ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 ДАВЛЕНИЕ 3.2 ПУЛЬС В ПОКОЕ ЧСС <p>ПУЛЬС после нагрузки ЧСС ВРЕМЯ ВОСТАНОВЛЕНИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.3 ПРОБА ШТАНГЕ 3.4 ПРОБА ГЕНЧИ 3.5 ТЕСТ РУФье 		
--	--	--	--

2.3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов								Результаты освоения (коды личностных результатов программы воспитания,личностных, метапредметных, предметных результатов, УУД; общих и профессиональных компетенций, формированию которых способствует элемент программы,)	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости / форма промежуточной аттестации
		Контактная работа						Самостоятельная работа			
		Всего	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иное	Плагини	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 семестр 51 ч											
	Раздел 1 «Теоретическая часть»										
1	Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессио- нальной подготовке сту- дентов СПО	3	3							ЛРо-1 – 7, ЛРв 1-8, МР-1-9, ПР-1-3,ПР-13-15,ПР-16-18	
	Раздел 2 «Практическая часть »										

	Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	20		20							
2	Техника бега на короткие дистанции			2						ЛР-6, ПР-16-18, МР-5, ЛРВ-4, ЛРо-12.	
3	Бег 100 метров на время			2						ЛР-2, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-4, ЛРо-6.	Рубежный контроль (5 баллов)
4	Техника бега на средние дистанции			2						ЛР-1, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-6, ЛРо-9.	
5	Бег 500 метров			2						ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРо-2,3,5.	Рубежный контроль (6 баллов)
6	Бег 1000 метров			2							
7	Бег 100 метров			2							
8	Прыжки в длину с места			4						ЛР-6, ПР-16-18, МР-5, ЛРВ-4, ЛРо-12.	Рубежный контроль (5 баллов)
9	Прыжок в длину с разбега			2							
10	Техника бега на длинные дистанции			2						ЛР-5,8,2, ПР-16-18, МР-3,8,4, ЛРВ-3,2, ЛРо-4.9.	
	Тема 2.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	2	2								

	Тема 2.3. Гимнастика	12	1	10				1			
11	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса			2						ЛР-6, ПР-16-18, МР-5, ЛРВ-4, ЛРО-12.	
12	Развитие гибкости			2						ЛР-6, ПР-16-18, МР-5, ЛРВ-4, ЛРО-12.	Рубежный контроль (5 баллов)
13	Развитие мышц брюшного пресса			2						ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРО-2,3,5.	
14	Развитие силы мышц ног			2						ЛРО-13,14.ЛРВ-11,10. МР-4,ПР-16,17,18.	
15	Развитие выносливости			2						ЛРО-1,14. ЛРВ-2,7.ПР-16,17,18.МР-2,5.	Рубежный контроль (5 баллов)
16	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		1					1			
	Тема 2.5. Волейбол	14		14							
17	Техника передвижений			2						ЛР-3,6,9, ПР-16-18, МР-7, ЛРВ-3,9,7, ЛРО-2,3,5. ПР-13,14,15.	
18	Техника передач			2							
19	Техника подач			2							
20	Техника нападающего удара, блокирование			2							

21	Учебная игра.			4							Рубежный контроль (5 баллов)
22	Зачётное занятие			2							Рубежный контроль (7 баллов)
	Завершение 1 семестра	51	6	44				1			
2 семестр 63 ч.											
	Раздел 3«Практическая часть»	16	2	14							
	Тема 3.1. Подвижные игры										
23	Роль подвижных игр в жизни человека (национальные игры)		2								Рубежный контроль (5 баллов)
24	Техника игры «Лапта» русская народная			2						ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.	Рубежный контроль (4 балла)
25	Техника игры «Ивол» греческой страны			2							
26	Техника игры «Нтэу» африканских стран			2							
27	Техника игры «Змея» немецкой страны			2							

28	Техника игры «Охота на лис» английской страны			2							
29	Техника игры «Бары» французской страны			2							
30	Игра «Чука» Северо-осетинская народная			2							
	Тема 3.2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	19	3	12				4			
31	Развитие мануальных координационных способностей		2							ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, ПР-4-6, ПР-10-12, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.	
32	Развитие скоростно-силовых качеств			2						ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.	
33	Развитие быстроты реакции зрительного анализатора			2						ЛР-3,6,7. ПР-16-18, МР-2,5, ЛРВ-7,4,8, ЛРо-7,9,13.	Рубежный контроль (5 баллов)
34	Совершенствование скоростно-			2						ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-	Рубежный контроль (5 баллов)

	силовых качеств								1,6,7,9,13.	
35	Совершенствование координационных качеств			2					ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.	Рубежный контроль (4 балла)
36	Совершенствование мануальных координационных качеств						2		ЛР-9. ПР-16-18, МР-6,4,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-9,13.	Рубежный контроль (4 балла)
37	Совершенствование упражнений на общефизическую подготовку		1	2					ЛР-9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13.	
38	Составление акробатической комбинации			2					ЛР-5,7. ПР-16-18, МР-7,5, ЛРВ-3,9,8, ЛРо-9,13.	
39	Составление комплекса утренней гимнастики						2		ЛР-3,5,7. ПР-16-18, МР-7,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-6,13.	
	Тема 3.3. Лёгкая атлетика	28	1	26			1			
40	Совершенствование бега на короткие дистанции			2					ЛР-5,7. ПР-16-18, МР-7,1,5, ЛРВ-3,9,8, ЛРо-1,9,13.	
41	Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров			2					ЛР-3,6,9,5,7. ПР-16-18, МР-7,1,2,5, ЛРВ-3,9,7,4,8, ЛРо-1,6,7,9,13, ПР-4,5,6.	Рубежный контроль (6 баллов)

42	Совершенствован ие бега на средние дистанции			2							
43	Совершенствован ие метания гранаты			4							
44	Совершенствован ие прыжков в длину с места			4							
45	Совершенствован ие бега на длинные дистанции			4							Рубежный контроль (5 баллов)
46	Бег, общефизические упражнения			2							
47	Бег по пересечённой местности			4							
48	Беговые упражнения с регуляцией нагрузки			2							
49	Карта здоровья (плагин)		1					1			Плагин (10 баллов)
	Диф.зачёт										14 баллов
	Завершение 2 семестра	63	6	52				5			
	Итого за год	114	12	96				6			100

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Пример:

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя.
- рабочие места для студентов,

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- экран;
- комплект обучающих видеофильмов;

.Оборудование спортивного зала

Зал предназначен, для:

- — легкая атлетика,
- — спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)
- — гимнастика
- — фитнес
- — спортивно – массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия и акции.

Зал техникума оборудован согласно требования стационарным оборудованием и раздаточным инвентарем по количеству обучающихся:

- пластиковые щиты баскетбольные
- пристенные стойки и волейбольная сетка
- гимнастические скамейки
- кольца
- гимнастический «конь»
- гимнастический «козел»
- гимнастическое бревно
- шведские стенки и перекладина
- подкидные мостики
- теннисный стол

Для реализации спортивных игр имеются мячи и соответствующее оборудование

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

3.2.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

1. *Алхасов, Д. С.* Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488167> (дата обращения: 16.12.2021).

2. *Поливаев, А. Г.* Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476145> (дата обращения: 16.12.2021).

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474253> (дата обращения: 16.12.2021).

в) Дополнительная литература:

1. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474340> (дата обращения: 16.12.2021).

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476634> (дата обращения: 16.12.2021).

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 16.12.2021).

3.2.2. Информационные технологии, используемые при реализации учебного процесса по предмету:

- использование возможностей сети Интернет в процессе обучения (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, осуществление консультативной помощи)
- использование электронных учебников и различных сайтов (электронные библиотеки, обучающих сайтов) как источников информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, презентаций, учебных фильмов, аудиофайлов);
- использование системы управления обучением Moodle.

4.1.1. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.
- Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционные системы: Microsoft Windows 7, Microsoft Windows 10
2. Офисный пакет приложений: Microsoft Office

Информационные справочные системы – системы регистрации, переработки и хранения информации справочного характера:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «ЮРАЙТ». <https://urait.ru/library/spo?bqt%5B%5D=spo>
2. Справочная правовая система Консультант Плюс. <http://www.consultant.ru>
3. Система управления обучением Moodle.
4. Электронный журнал дневник.ру.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, контрольных и самостоятельных проверочных работ и др.

4.1.1 Основные показатели оценки личностных результатов общеобразовательного цикла согласно ФГОС СОО.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, практических, нормативных и самостоятельных проверочных работ.

Личностные результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ЛРо1 российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	Демонстрирует уважительное отношение к России как к Родине (Отечеству), к своему народу, государственным символам.
ЛРо2 гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности	Проявляет гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества. Участвует в общественной жизни техникума, ближайшего социального окружения, страны, общественно-полезной деятельности.
ЛРо3 готовность к служению Отечеству, его защите	Демонстрирует готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛРо4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире	Обладает сложившимся мнением о современном этапе развития науки и общественной жизни, высказывает и аргументирует его в коммуникации
ЛРо5 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	Занимается саморазвитием и самовоспитанием, проявляет готовность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

ответственной деятельности	
ЛРо6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	Демонстрирует толерантное отношение и поведение, проявляет коммуникативные способности, строит общение конструктивно.
ЛРо7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	Демонстрирует навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми при выполнении различных видов деятельности. Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в техникуме.
ЛРо8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Проявляет нравственное сознание и поведение на основе общечеловеческих ценностей: толерантность, патриотизм, труд, здоровье, семья и т.д.
ЛРо9 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	Демонстрирует заинтересованность, готовность и способность к образованию, самообразованию. Несет ответственность за результаты обучения. Способен делать осознанный выбор своей образовательной траектории.
ЛРо10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Владеет нормами культурного поведения, обладает эстетическим вкусом
ЛРо11 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Сознательно относится к принципам здорового образа жизни.
ЛРо12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	Ведет здоровый образ жизни, демонстрирует сформированные навыки саморегуляции.
ЛРо13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	Демонстрирует готовность к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛРо14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-	Обладает экологическим сознанием, занимается экологонаправленной

экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности	деятельностью.
ЛР015 ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	Имеет положительный образ семьи и родительства, ответственно относится к ценностям семейной жизни.

4.1.2 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки метапредметных результатов

Метапредметные результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
MP1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Способен самостоятельно ставить цели деятельности, составлять планы, осуществлять и корректировать собственную познавательную и профессионально развивающую деятельность	Текущий контроль: - устный опрос; - проверка результатов выполнения самостоятельной работы обучающихся в соответствии с тематикой индивидуальных проектов;
MP2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Способен конструктивно взаимодействовать в процессе учебной, проектной, общественной деятельности. Владеет навыками разрешения конфликтных ситуаций	- защита индивидуальных проектов; - наблюдение; - анализ выполнения плагинов;
MP3 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Владеет навыками осуществления познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности. Имеет опыт разрешения проблемных ситуаций. Обладает готовностью к самостоятельному отбору и применению методов решения практических задач	- сдача нормативов; - другое
MP4 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных	Обладает готовностью к самостоятельному поиску и отбору необходимой информации из различных источников, к критической оценке и интерпретации информации.	

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников		
MP5 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	Способен использовать информационные и коммуникационные технологии для решения различных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
MP6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов	Понимает назначение и функции основных социальных институтов	Текущий контроль: - устный опрос; - проверка результатов выполнения самостоятельной работы обучающихся в соответствии с тематикой индивидуальных проектов; - защита индивидуальных проектов; - наблюдение; - анализ выполнения плагинов; - сдача нормативов; - другое
MP7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Способен самостоятельно осознанно выстраивать стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей	
MP8 владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	Способен ясно, логично и точно излагать свою точку зрения в различных ситуациях.	
MP9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Способен анализировать собственную деятельность, последствия совершаемых действий, осознавать необходимость постановки новых целей и задач.	

4.1.3 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки универсальных учебных действий

Универсальные учебные действия	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
Регулятивные УУД		

1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута	Самостоятельно определяет цели и критерии для достижения поставленных целей. Эффективно определяет поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели. Самостоятельно ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.	Проверка выполненных обучающимся практических, творческих, самостоятельных работ в соответствии со всеми требованиями (временными, техническими, содержательными, оформительскими и проч.).
2) оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Самостоятельно осваивает разделы и темы учебных предметов. Самостоятельно определяет тему проекта, методы и способы его реализации, источников ресурсов, необходимых для реализации проекта. Представляет результаты работы на различных этапах ее реализации.	
3) ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях		
4) оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели		
5) выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты		
6) организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели		

7) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью		
Познавательные УУД		
1) искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи	Демонстрирует умение работать с информацией (поиск, отбор, интерпретация, преобразование, воспроизведение, в том числе в другой форме). Объясняет явления с научной точки зрения. Разрабатывает структуру и содержание научного исследования. Интерпретирует полученные данные и доказательства с разных позиций и формулировать соответствующие выводы. Проявляет стремление использовать усвоенные модели и алгоритмы во внеучебных ситуациях. Осознанно занимается самообразованием.	Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
2) критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках		
3) использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках		
4) находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно		

<p>относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p>		
<p>5) выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p>		
<p>б) выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p>		
<p>7) менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>		
Коммуникативные УУД		
<p>1) осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений</p>	<p>Демонстрирует коммуникативные способности, умение разрешать конфликтные ситуации. Владеет рефлексивными способностями. Осуществляет деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, исходя из соображений результативности взаимодействия. Развернуто, логично и точно излагает свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств. Участвует в социальных проектах (волонтерских акциях и движениях, благотворительных акциях и движениях). Участвует в очных и дистанционных конкурсах и олимпиадах.</p>	<p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>

результативности взаимодействия, а не личных симпатий		
2) при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)		
3) координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия		
4) развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств		
5) распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений		

4.1.4 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки предметных результатов

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Предметные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
<p>ПР.1 знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p>	<p>Владеет знаниями возникновения Олимпийских игр, может делать вывод о дружбе и союзе разных стран мира</p>	<p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>
<p>ПР.2 знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p>	<p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>
<p>ПР.3 знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>	<p>Должен понимать и осознавать, принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>
<p>ПР.4 способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p>	<p>Может формировать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p>	<p>Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>
<p>ПР.5 умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и</p>		<p>практические работы, самостоятельная работа, устные</p>

объективно оценивать технику их выполнения;		ответы.
ПР.6 способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	освоение социальных норм и правил поведения в обществе	практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
ПР.7 способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;	Имеет мотивацию учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
ПР.8 способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;	Доступный уровень формирования коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; расширение двигательного опыта за счет упражнений прикладного характера, повышение функциональных возможностей основных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; овладение умением вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:	Сдача нормативов, практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
ПР.9 способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области коммуникативной культуры:		Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).
ПР.10 способность организовывать		Задания практической

<p>самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p>	<p>оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>	<p>направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>
<p>ПР.11 способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</p>		<p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>
<p>ПР.12 способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.</p>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p>	<p>практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.</p>
<p>ПР.13 способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;</p>	<p>умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p>	<p>Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).</p>
<p>ПР.14 способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано</p>		<p>Задания практической направленности (участие в</p>

вести диалог по основам их организации и проведения;		соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).
ПР.15 способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.	овладение умением в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; умением оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга	Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).
ПР.16 способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и 8 соревновательной деятельности, умением использовать их в разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
ПР.17 способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;	овладение умением выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; умением отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с	практические работы, самостоятельная работа, устные ответы.
ПР.18 способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.		Задания практической направленности (участие в соревнованиях, игровой деятельности, проектах, парной

	различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	и групповой работе на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).
--	---	--

4.1.5 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки сформированности компонентов общих компетенций

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть техникой: бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, эстафетного бега, строевые управления, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, приема и передачи мяча сверху двумя руками в в/б, прием и передача мяча снизу двумя руками, верхняя и нижняя подача, совершенствование игры, ведение и передачи мяча в б/б, комбинационные действия, штрафные броски, совершенствование игры.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» формируются профессиональные компетенции

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин

	образовательного процесса.	
ОК8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК10.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 11.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин

4.2 Технологическая карта распределения рейтинговых баллов

Раздел (тема) / Вид контроля	Вид работы	Максимальная сумма по виду работы	Максимальная сумма баллов по разделу (теме)
Семестр 1.			
Раздел 1 «Теоретическая часть» Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			
Раздел 2 «Практическая часть»			
Тема 2.1.Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Бег 100 метров на время	Сдача норматива	0-5	5
Бег 1000 метров	Сдача норматива	0-6	6
Прыжки в длину с места	Сдача норматива	0-5	5
Рубежный контроль	<i>Показатель нормативов</i>	10-16	16
Развитие гибкости		0-5	5
Развитие выносливости		0-5	5
Рубежный контроль		5-10	10
Тема 2.5.Волейбол			
Учебная игра.	Устно(правилаигры)	1-3	5
Зачётное занятие	Соревнования	1-5	7
Рубежный контроль		8	12
Семестр 2			
Раздел 3 «Практическая часть»			
Тема 3.1.Подвижные игры			

Роль подвижных игр в жизни человека (национальные игры)	Устно	0-5	5
Техника игры «Лапта» русская народная	Сдача норматива	0-4	4
Рубежный контроль		5-9	9
Тема 3.2.			
ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)			
Развитие быстроты реакции зрительного анализатора	Теория, сдача нормативов	0-5	5
Совершенствование скоростно-силовых качеств	Теория, сдача нормативов	0-5	5
Совершенствование координационных качеств	Теория, сдача нормативов	0-4	4
Совершенствование мануальных координационных качеств	Теория, сдача нормативов	0-4	4
Рубежный контроль		10-18	18
Тема 3.3.Лёгкая атлетика			
Эстафетный бег 4x100; 4x400 метров	сдача нормативов	0-6	6
Совершенствование бега на длинные дистанции	сдача нормативов	0-5	5
Рубежный контроль		8-11	11
Проектная деятельность (Карта здоровья (плагин))	Практическая часть (Защита части габиона - итоговой квалификационной работы (плагин))	6	10
Личностное отношение к процессу обучения	Посещаемость	1	4
	Своевременность выполнения заданий	1	
	Активность на занятиях	1	
Промежуточный контроль	Диф.зачет (Практическая часть)	5	10
ИТОГ			100

