



Министерство образования и науки Астраханской области

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

Отделение сервиса

**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 43.02.10  
«Туризм»  
год приема 2022  
1 курс

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 профилю с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования и с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования 43.02.10 «Туризм»; входящей в укрупненную группу 43.00.00 «Сервис и туризм».

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

Разработчик:

Буянова Наталья Николаевна – преподаватель ГБПОУ АО «Астраханский технологический техникум»

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
1.1	Область применения программы	
1.2	Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3	Цели освоения учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.4	Требования к результатам освоения учебного предмета	
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
2.1	Объем учебного предмета и виды учебной работы	
2.2	Содержание учебной дисциплины	
2.3	Тематическое планирование	
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>25</b>
3.1	Материально-техническое обеспечение учебного предмета	
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета	
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>27</b>
4.1	Показатели, формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета	
4.2	Технологическая карта распределения рейтинговых баллов	

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 43.02.10 «Туризм»

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.

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа учитывает возможность реализации учебного материала в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

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

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 физическую культуру личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Физическая культура развивает физические качества и способности, совершенствует функциональные возможности организма, которые необходимы для укрепления индивидуального здоровья. Также учебный предмет направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Предмет «Физическая культура» направлен также на приобретение личностных результатов стандартов общего образования, личностных результатов воспитания, метапредметных и предметных результатов в физкультурно-спортивной деятельности и овладению творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- 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;

**Задачами** освоения учебного предмета являются:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- формирование умений по профилактике профессиональных заболеваний в будущей профессиональной деятельности с помощью занятий физкультурой и спортом;

#### **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 (ЛР) согласно ФГОС СОО (ЛРо) должны отражать:**

ЛРо1. 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);

ЛРо3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛРо5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и 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, 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;

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;

##### **1.4.2 Личностные результаты согласно Рабочей программе воспитания (ЛРв):**

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.

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

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.

##### **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. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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 саморазвитию и личностному самоопределению;

МР5. Владение устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

МР6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

#### **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) планировать свои действия в соответствии с решаемой задачей;

3) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;

4) оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления;

##### **Познавательные (УУДп):**

1) критически анализировать свои знания и умения по разделам предмета, чтобы использовать свои выводы для постановки соответствующей задачи;

2) 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;

3) выделять проблему при овладении новыми двигательными навыками и решать;

##### **Коммуникативные (УУДк)**

1) формировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения и проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;

2) участвовать в организации и осуществлении групповой работы: распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь, взаимоконтроль, проявлять доброжелательное отношение к партнерам;

3) распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, избегая личностных оценочных суждений.

#### **1.4.5 Предметные результаты (ПР):**

ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР 2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

#### **1.4.6 Перечень общих компетенций:**

**Таблица 1**

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, направленной на сохранения здоровья
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 06	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 07	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **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 материала, а также выполняемых заданий (плагинов), которые обеспечивают формирование основы или компонентов профессиональных компетенций.

В результате студенты смогут развивать и совершенствовать профессионально важные физические качества и двигательные навыки. Совершенствовать психофизические функции организма, необходимые для успешного освоения профессий. Учитывать неблагоприятные воздействия условий труда: гиподинамию, вынужденную рабочую позу; и т. д. Полученные знания по физической культуре, умения и навыки, будут использовать в будущей трудовой деятельности.

В программе по физической культуре, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности социально экономического профиля «Гостиничное дело» включены разделы «Гимнастика», «Аэробика», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Туризм». способствующие развитию координации и быстроты движений, повышению общей и специальной выносливости мышц рук, спины, подвижности в суставах кистей рук. В программу включены контрольные тестирования, связанные с получаемой специальностью, на материале данных разделов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем обязательных учебных занятий</b>	175
в том числе:	
теоретические занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
консультации	-
промежуточная аттестация	
<b>Самостоятельная работа</b>	58
в том числе:	
проектная деятельность	8
самостоятельная работа по подготовке плагиата	8
<b>Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачёт</b>	



## 2.2 Содержание учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа, проект	Объем часов	Используемые образовательные технологии
1	2	3	
	<b>1 курс</b>		
	<b>Практический</b>	<b>11</b>	
<b>Тема 1</b>	<b>Методико – вводные занятия</b>	<b>7</b>	
<b>Тема 1.1. Значение физической культуры в жизни человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Информационно – компьютерная технология
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Выполнение комплексов упражнений разминки по разным разделам предмета		
	<b>Лабораторные занятия</b> не предусмотрены	-	
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка эссе по теме «Значение физической культуры в моей жизни»	1	
<b>Тема 1. 2. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	Информационно – компьютерная технология
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Выполнение комплексов упражнений по разделу «Кроссовая подготовка» по трем разделам занятия по физкультуре.		
	<b>Лабораторные занятия</b> не предусмотрены	-	
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-	

	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка учебной и специальной литературы. Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни».	1	
<b>Тема 1.3</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	Информационно – компьютерная технология
	Особенности профессии по специальности «Туризм». Профессиональные заболевания по данной профессии. Работа над плагинами. Выполнение комплексов упражнений по ППФП по профессии		
	<b>Лабораторные занятия</b> не предусмотрены	-	
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа над плагином, составление комплексов упражнений по предупреждению профессиональных заболеваний		
<b>Тема 2</b> <b>Выполнение тестов и заданий по «Дневнику по физкультуре»</b>	<b>Методико - практические занятия:</b>	6	
	1 Дневник по физкультуре: самостоятельные занятия, разделы и требования к ним. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики	2	Информационная технология
	2 Карта здоровья и физического развития. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	2	Информационная технология
	3 Методы составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по специальности.	3	Здоровье сберегающие технологии
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены	-	
	<b>Самостоятельная работа</b> Проработка конспектов занятий и специальной литературы. Оформление дневника самостоятельных занятий. Оформление индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности.	3	
<b>Тема 3</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b>	16	
	1 Основы техники ходьбы и бега на дистанции 1000м. Подвижные игры.	2	Информационная технология
	2 Основы техники ходьбы и бега на дистанции 2000м. Подвижные игры.	2	Информационная технология
	3 Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 500м. Тактика бега.	2	Уровневая

		Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры.		дифференционная технология
	4	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна	2	Соревновательная технология
	5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Уровневая дифференционная технология
	6	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Соревновательная технология
	7	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.	2	Уровневая дифференционная технология
	8	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000м (юноши). Тестирование.	2	Соревновательная технология
		<b>Контрольные работы не предусмотрены</b>	-	
		<b>Самостоятельная работа</b> Дневник по физкультуре: выполнение утренней специализированной гимнастики и специальных упражнений бегуна, бег 3-10 минут. Заполнить индивидуальную карту здоровья и физической подготовленности. Проработка учебной литературы по теме.	10	
<b>Тема 4 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия:</b>		23	
	1	Строевые упражнения. Построения, перестроения. передвижения. Комплексы общеразвивающих упражнений с профессиональной направленностью.	2	Информационные технологии
	2	Атлетическая гимнастика. Тесты на проверку гибкости. Определение типа телосложения и проблемных зон. Разучивание комплекса круговой тренировки.	2	Здоровье сберегающие технологии
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Определение индивидуальной нагрузки.	2	Использование интернет-ресурсов
	4	Круговой метод тренировки для рук и ног групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой с учетом индивидуальной нагрузки.	2	Технология уровневой дифференциации

5	Круговой метод тренировки для мышц спины с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой с учетом индивидуальной нагрузки.	2	Технология уровневой дифференциации	
6	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью из 20-30 движений. Индивидуально подобранные позиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	2	Технология уровневой дифференциации	
7	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	2	Технология уровневой дифференциации	
8	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	2	Технология уровневой дифференциации	
9	Спортивная гимнастика. Акробатика. Группировка из положения присед, сед . лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на положения лежа на спине. Соединение элементов. Музыкальная разминка. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	2	Соревновательная технология	
10	Упражнения на брусьях. Висы, размахивание, размахивание изгибами, подъемы, соскоки. Соединение элементов. Музыкальная разминка. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	2	Соревновательная технология	
11	Упражнения на бревне. В скоки на бревно. Передвижения по бревну. Повороты, соскоки. Индивидуальная работа над проблемными зонами.	3	Соревновательная технология	
<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-		
<b>Самостоятельная работа:</b> Дневник по физкультуре: выполнение утренней гимнастики и дыхательных упражнений. Выполнение упражнений тестов по карте «Мини-программа по шейпингу». Проработка учебной литературы по плагину.		10		

<b>Тема 5 Волейбол</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>34</b>	
	1	Исходное положение (стойки). Правила игры. Техника безопасности. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения стоек. Упражнения с партнером	2	Использование интернет-ресурсов
	2	Перемещения. Перемещения, осуществляемые ходьбой, бегом, скачками. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения стоек. Упражнения с партнером.	2	Технология личностно ориентированная
	3	Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подач.	2	Технология личностно ориентированная
	4	Поддача верхняя прямая, верхняя боковая. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подач.	2	Технология уровневой дифференциации
	5	Передачи: двумя руками сверху, двумя в прыжке, одной рукой сверху. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передачи. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	6	Передачи: двумя руками снизу, одной рукой снизу. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передачи. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	7	Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении вперед. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения приема мяча. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	8	Прием мяча, отскочившего от сетки. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения приема мяча. Упражнения с партнером.	2	Технология уровневой дифференциации
	9	Техника нападения. Передача мяча в парах. Передача мяча стоя к партнеру спиной. Передача в колоннах. Игра в парах через сетку. Прямой нападающий удар.	2	Игровая технология
	10	Техника защиты. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой снизу и впадении.	2	Игровая технология
	11	Индивидуальные тактические действия впадении. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
12	Групповые тактические действия впадении. Учебная игра.	2	Соревновательная	

				технология
	13	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
	14	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
	15	Групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
	16	Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	2	Соревновательная технология
	17	Соревнования по волейболу. Зачет.	2	Соревновательная технология
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-	
	<b>Самостоятельная работа</b> Дневник по физкультуре: выполнение утренней гимнастики и специальных упражнений волейболиста. Правила игры. Проработка учебной литературы по теме.		14	
<b>Тема 6 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b>		20	
	1	Техника бега на средние дистанции. Техника ходьбы и бега на дистанции 400 метров. Техника высокого старта. Обучение игры в лапту.	2	Информационная технология
	2	Тактика бега на средние дистанции. Правила и тактика игры в лапту.	2	Технология уровневой дифференциации
	3	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 30, 100 м. Техника низкого старта и финиша. Лапта.	2	Технология уровневой дифференциации
	4	Тактика бега на дистанции 30, 100 метров. Лапта.	2	Технология уровневой дифференциации
	5	Техника бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 800, 1000 м. Техника бега по повороту. Специальные упражнения бегуна. Лапта.	2	Технология уровневой дифференциации
	6	Тактика бега на длинные дистанции. Лапта. Бег 2000м д т 3000м д	2	Соревновательная технология
	7	Техника метания гранаты с места. Специальные упражнения метателя. Тесты	2	Соревновательная технология

		здоровья.		
	8	Техника метания гранаты со скачка. Специальные упражнения метателя. Тесты здоровья.	2	Соревновательная технология
	9	Техника прыжков в длину. Тесты здоровья.	2	
	10	Соревнования по легкой атлетике	2	
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-	
	<b>Самостоятельная работа</b> Дневник по физкультуре: выполнение специализированной утренней гимнастики и специальных упражнений бегуна, метателя, прыгуна, бег 3-10 минут. Заполнение индивидуальной карты здоровья и физической подготовленности. Проработка учебной литературы по теме.		8	
<b>Тема 7 Туризм</b>	<b>Практические занятия:</b>		10	
	1	Виды туристических походов. Техника и тактика туристических походов. Экипировка туриста. Выбор места стоянки. Правила поведения в походе. Техника безопасности.	2	Информационная технология
	2	Ориентирование на местности. Маршруты. Составление маршрута похода.	2	Информационная технология
	3	Ориентирование по компасу и небесным телам. Туристические и подвижные игры.	2	Игровая технология
	4	Туристические эстафеты. Стрельба по мишеням.	2	Соревновательная технология
	5	Итоговое занятие: проверка «Дневника по физкультуре», «Карты физического развития и здоровья». Зачеты по нормативам.	4	Технология уровневой дифференциации
	<b>Контрольные работы</b> не предусмотрены		-	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить маршрут однодневного похода. Ориентирования на местности и по компасу. Поход выходного дня. Проработка учебного материала по теме. Работа над плагином.		10	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего</b>		175	

### Примерное содержание плагина

Создайте информационный лист по заданному шаблону:

1. Что такое твоё здоровье. От чего оно зависит.
2. Профессиональные заболевания, характерные для специальности «Туризм».
3. Твой комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.
4. Карта твоей физической подготовленности и здоровья (заполнить колонку 1-го года обучения)

### Карта физического развития и здоровья

Ф.И.О

Группа

		Уч. год				Уч. год				Уч. год			
		исход		конеч		исход		конеч		исход		конеч	
		Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О	Р	О
1.	<b>ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ</b>												
1.1	РОСТ												
1.2	ВЕС												
1.3	СИЛА												
	Правая кисть												
	Левая кисть												
1.4	ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ.												
2.	<b>ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>												
2.1	БЫСТРОТА (бег 30м)												
2.2	КООРДИНАЦИЯ (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м)												
2.3	ЛОВКОСТЬ												
2.4	УФК												
	ВЫНОСЛИВОСТЬ (бег 1000м)												



	СИЛА (отжимание)													
	ВИС													
	ГИБ КОСТЬ													
	ПРЫЖОК В ДЛИНУ													
	ПРЕСС													
3.	<b>ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>													
3.1	ДАВЛЕНИЕ													
3.2	ПУЛЬС В ПОКОЕ ЧСС													
	ПУЛЬС после нагрузки ЧСС													
	ВРЕМЯ ВОСТАНОВЛЕНИЯ													
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	Формы текущего контроля успеваемости / форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		Контактная работа					Самостоятельная работа					
		Всего	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иное	Плагины	Иное			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>1 семестр</b>												
	<b>Практический</b>	117		117								
	<b>Тема1 Методико-вводные занятия</b>			6								
1	Значение физической культуры в жизни человека			2				1			ЛРo1, ЛРo5, УУДк1,ОК1, ПР1.	
2	Основы здорового образа жизни.			2							ЛРo1, ЛРo11, УУДк5,ПР4 ЛРв9,ЛРв11,	
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			2				1			ЛРo1, ЛРo5, УУДк1,ОК1,	Тестирование по теории

	<b>Тема 2 Методико-практические занятия</b>			6						
1	Дневник самостоятельных занятий, разделы и требования к ним.			2			1		МР1,МР3,УУ Др1,ПР1,ОК8	
2	Карта здоровья и физического развития. Простейшие методики самооценки.			2			1		МР1,МР3,УУ Др4,ПР3	
3	Методы составления самостоятельных занятий физическими упражнениями.			2			1		МР1, МР2,ПР1,ПР4	Дневник по физкультуре
	<b>Тема 3 Кроссовая подготовка</b>	16		16						
1	Основы техники ходьбы и бега на дистанции 1000м. Подвижные игры			2				2	ПР3,ЛР05, ЛРВ3.	
2	Основы техники ходьбы и бега на дистанции 2000м. Подвижные игры			2					ПР3,ЛРВ10, ОК1	
3	Совершенствование техники кроссового бега по дистанции 500м. Тактика бега. Специальные упражнения бегуна. Подвижные игры			2			1		ПР3,ЛР05	
4	Кроссовый бег 500м (девушки), 1000м (юноши). Подвижные игры. Специальные упражнения бегуна			2			1		ПР3,ЛР03	
5	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры			2			1		ПР3,ЛР05	
6	Кроссовый бег 1000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.			2			1		ПР3,МР6	
7	Совершенствование техники и тактики кроссового бега 2000м (девушки), 3000м (юноши). Подвижные игры.			2			1		ПР3,УУДп3	

8	Кроссовый бег 2000м (девушки), 6000м (юноши). Тестирование.			2			1			ПР3,УУДп3,	Тесты по физической подготовке
	<b>Тема 4 Гимнастика</b>			22							
1	Строевые упражнения. Построения, перестроения. передвижения.			2						ПР4,ПР1, УУДп1,ОК8	
2	Атлетическая гимнастика. Тесты на проверку гибкости.			2			1			ПР4,УУДк3, ЛРв11.	
3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.			2			1			ПР4,УУДр2	
4	Круговой метод тренировки для рук и ног групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантеля.			2			1			ПР4,УУДр3	
5	Круговой метод тренировки для мышц спины с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.			2			1			ПР4,УУДр1, УУДп4	
6	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью из 20-30 движений. И			2						ПР4,УУДк3	
7	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью.			2			1			ПР4,УУДк2,	
8	Комплекс упражнений ритмической гимнастике с профессиональной направленностью.			2			1			ПР4,УУДп4	
9	Спортивная гимнастика. Акробатика. Группировка из положения присед.			2			1			ПР4,УУДк3	
10	Упражнения на брусьях. Висы, размахивание, размахивание изгибами.			2			1			ПР4,УУДр4, УУДп2	Зачеты по гимнастике

11	Упражнения на бревне. В скоки на бревно. Итоговое занятие (рубежный контроль)			2					2	ПР4,УУДр4, УУДп2,ЛРв11	Работа по Дневнику по физкультуре
<b>Завершение 1 семестра</b>											
<b>2 семестр</b>											
	<b>Тема 5 Волейбол</b>	34		34							
1	Исходное положение (стойки). Правила игры. Техника безопасности.			2						ПР1,ЛРв11, МР3,УУДк2	
2	Перемещения. Перемещения, осуществляемые ходьбой, бегом, скачками.			2						ПР5,УУДк3, МР4	
3	Подачи: нижняя прямая, нижняя боковая.			2			1			ПР5,УУЛк3	
4	Подача верхняя прямая, верхняя боковая.			2			1			ПР5,МР6, УУДп2	
5	Передачи: двумя руками сверху, двумя в прыжке, одной рукой сверху.			2			1			МР1, ПР5,УУДп4	
6	Передачи: двумя руками снизу, одной рукой снизу.			2			1			ПР5,МР6, УУДп3	
7	Прием мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении вперед.			2			1			ПР5,УУДр4	
8	Прием мяча, отскочившего от сетки.			2			1			ПР5,МР6, УУДр4	
9	Техника нападения. Передача мяча в парах.			2			1			ПР5,УУДк2	
10	Техника защиты. Прием мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.			2			1			ПР5,УУДк2	

11	Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра			2			1			ПР5,УУДк3	
12	Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.			2			1			ПР5,УУДк1	
13	Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.			2			1			ПР5,УУДк3	
14	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра			2			1			ПР5,УУДк3	
15	Групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра			2						ЛРв7,МР2,ПР5	
16	Командные тактические действия в защите. Учебная игра.			2						ПР5,УУДк1	
17	Соревнования по волейболу. Зачеты.			2					2	ПР5,УУДк1	Зачет по технике игры в волейбол
	<b>Тема 6 Легкая атлетика</b>	20		20							
1	Техника бега на средние дистанции. Техника ходьбы и бега на дистанции.			2			1			МР2,ПР3,ЛРв9	
2	Тактика бега на средние дистанции. Правила и тактика игры в лапту			2			1			ПР3,ЛРо5	
3	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 30, 100 м			2			1			ПР3,ЛРо5	
4	Тактика бега на дистанции 30, 100 метров. Лапта			2			1			ПР3, МР2,ЛРо1	
5	Техника бега на длинные дистанции. Техника бега на дистанции 1000м.			2			1			ПР3, МР2	
6	Тактика бега на длинные дистанции. Лапта. Бег 2000м д т 3000м д			2			1			ПР3, МР2,ЛРо5	
7	Техника метания гранаты с места. Специальные упражнения метателя.			2			1			ПР3,УУДп4	

8	Техника метания гранаты со скачка. Специальные упражнения метателя.			2			1			ПР3 МР2,МР6	
9	Техника прыжков в длину. Тесты здоровья			2						ПР3,МР2,МР6	Тестирование
10	Соревнования по легкой атлетике			2						ПР3,МР2,МР6	Дневник по физкультуре
	<b>Тема 7 Туризм</b>	10		10							
1	Виды туристических походов. Техника и тактика туристических походов Экипировка туриста. Выбор места стоянки. Правила поведения в походе. Техника безопасности			2					2	ПР1,ЛРв10, ЛРоб	
2	Ориентирование на местности. Маршруты. Составление маршрута похода			2			2			ПР1,ЛРв11, МР6	
3	Ориентирование по компасу и небесным телам. Туристические и подвижные игры.			2					2	ПР3,УУДп	
4	Туристические эстафеты. Стрельба по мишеням			2			2			МР2,УУДп4	Творческое задание: Составить маршрут однодневного похода
5	Итоговое занятие: проверка «Дневника по физкультуре», «Карты физического развития и здоровья». Зачеты по нормативам.			2				2		ЛРв9,МР3, ПР1,ОК1, ОК8,ПР2	Карта здоровья
	Дифференцированный зачёт							2			Защита индивидуального проекта и плагина

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр, телевизор, DVD, компьютер.
- набор дисков, слайды.
- секундомеры, свисток. рулетки.

#### Оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья разновысокие, канат для перетягивания, бревно гимнастическое, стенки гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостики, маты гимнастические, мячи набивные, палки гимнастические, скакалки, обручи, эспандеры)
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты 500 и 700г стойки финишные, эстафетные палочки)
- туристический инвентарь (палатки туристические, топоры, компасы, рюкзаки, мишки спальные, веревки основные)
- тренажеры; мячи: волейбольные, баскетбольные, теннисные.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного предмета

##### 3.2.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная литература:

##### 1. Физическая культура

Е.В. Конеева: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 28.08.2022).

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие 2 -е изд., Изд. Альфа, 2018 г.

3. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО и СПО. Изд. Академия. 2019г.

4. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 10-11кл. Москва, Просвещение. 2017г.

5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов СПО. Изд. Академия. 2019г.

#### Дополнительные источники:

1. Александрова Ю.И., Психфизиология Учебник для вузов 3-е изд. 2018 г.

2. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Лучший учебник по спортивной гимнастике. 2019г.

3. Клещев Ю.Н. Учебник по волейболу. Изд. Физкультура. Образование. 2018г.

4. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Физическая культура. ОБЖ. Учебник. Изд. Академия. 2019г.

5. Кусков А.С., Джаладян Ю.А. Основы туризма. Учебное пособие. Изд. Проспект. 2020г.

6. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. Изд. Гэотар-Медиа. 2010.

7. Синявский И.А., Манешина Н.И. Легкая атлетика. Учебник. Изд. Академия. 2017г.

8. Сустина Т.Н. Методические основы организации занятий по аэробике. Учебное пособие. Изд. Бурятский университет. 2020г.



9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта для высших и средних заведений. Учебное пособие. Изд. Академия. 2018г.
10. Питер Г.С. Психология. Здоровье. Учебник для вузов. 2018г.
11. Журналы «Спорт и туризм».

**Интернет ресурсы:**

1. Спорт. Сайт «Восток спорта» (электронный ресурс) <http://www.vostoksporta.ru/>
2. Ритмическая гимнастика. Сайт «Женская ритмическая гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.best-woman.ru/>
3. Волейбол. Сайт «Русский волейбол» (электронный ресурс) <http://www.volley.ru/>
4. Легкая атлетика. Сайт «Русская атлетика» (электронный ресурс) <http://www.rusathletics.ru/>
5. Кроссовый бег. Сайт «Физкульт-ура» (электронный ресурс) <http://www.fizkultura.ru/>
6. Гимнастика. Сайт «Спортивная гимнастика» (электронный ресурс) <http://www.sportgymn.net.ru/>. <http://sport.mstm.gto.ru> – Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
6. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
7. Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

## 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.

#### 4.1.1 Основные показатели оценки личностных результатов

Личностные результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ЛР01 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, выделяя общее и различное в культуре родной страны и стран изучаемого языка
ЛР03 Готовность к служению Отечеству, его защите	Демонстрирует готовность к служению Отечеству, его защите, принимая участие в соревнованиях
ЛР05 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, выполняя задания творческого характера на иностранном языке
ЛР06 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.
ЛР07 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 на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Соблюдает нормы и правила поведения, принятые в техникуме.
ЛР010 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Владеет нормами культурного поведения, обладает эстетическим вкусом приобретая форму для уроков по физкультуре по разделам «Легкая атлетика», «Волейбол», «Гимнастика»

<p>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;</p>	<p>Сознательно относится к принципам здорового образа жизни, Учиться вести ЗОЖ, составляя режим дня, выполняя двигательный режим и выполняя самостоятельные задания Дневника по физкультуре.</p>
--	--

Личностные результаты воспитания	Основные показатели оценки результата
<p>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.</p>	<p>Соблюдает нормы правопорядка, соответствующих идеалам гражданского общества, обеспечивающие безопасность, права и свободу граждан России. Демонстрирует неприятие и предупреждение социально опасного поведения окружающих.</p>
<p>ЛРв7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p>Осознает приоритетную ценность личности человека; уважать собственную и чужую уникальность.</p>
<p>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</p>	<p>Соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр.</p>
<p>ЛРв10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>Заботится о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой, принимая участие в дискуссиях и обсуждении экологических проблем России</p>
<p>ЛРв11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<p>Проявляет уважение к эстетическим ценностям, обладает основами эстетической культуры</p>

#### 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
<p>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</p>	<p>Способен самостоятельно ставить цели деятельности, составлять планы, осуществлять и корректировать собственную познавательную и профессионально развивающую деятельность</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос;</li> <li>- тестирование</li> </ul> <p>- проверка результатов выполнения самостоятельной работы обучающихся в соответствии с тематикой индивидуальных проектов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- зачеты;</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ выполнения плагинов;</li> <li>- защита индивидуальных проектов;</li> <li>- проверка «Дневника по физкультуре»</li> </ul>
<p>MP2 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Обладает готовностью самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>MP4 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</p>	<p>Обладает готовностью к самостоятельному поиску и отбору необходимой информации из различных источников, к критической оценке и интерпретации информации.</p>	

MP5 Владение устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Владеет устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек	
MP6 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	

#### 4.1.2 Основные показатели, формы и методы контроля и оценки универсальных учебных действий

Универсальные учебные действия	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
<b>Регулятивные УУД</b>		
1) самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	Самостоятельно определяет цели и критерии для достижения поставленных целей; планирует свои действия с решаемой задачей; сопоставляет полученный результат деятельности с поставленной целью; оценивает свои достижения, осознает трудности, находит их причины и пути преодоления;	Проверка выполненных обучающимися практических работ (по совершенствованию двигательных навыков, воспитание физических качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты): творческих, самостоятельных, тестовых работ в соответствии со всеми требованиями (временными, техническими, содержательными, оформительскими и эстетическими).
2) планировать свои действия в соответствии с решаемой задачей;		
3) сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;		

4) оценивать свои достижения, осознавать трудности, искать их причины и пути преодоления;		
<b>Познавательные УУД</b>		
1) критически анализировать свои знания и умения по разделам предмета, чтобы использовать свои выводы для постановки соответствующей задачи;	Демонстрирует умение анализировать свои знания и умения по разделам предмета; умение находить и приводить аргументы в отношении действий и суждений других;	Зачеты по выполнению двигательных навыков, тестирование по проверке физических качеств; самостоятельная работа, устные ответы.
2) 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;	умение выделять проблему при овладении новыми двигательными навыками и решать ее;	
3) выделять проблему при овладении новыми двигательными навыками и решать ее;		
<b>Коммуникативные УУД</b>		
1) формировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения и проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения;	Демонстрирует умение формировать собственные мысли, обосновывать свою точку зрения и уважать чужие. Демонстрирует способности капитана команды в спортивных играх, проявляет доброжелательное отношение к партнерам.	Задания практической направленности (участие в соревнованиях и судействе, спортивные игры, участие в проектах, групповая работа на занятиях в соответствии с нормами коммуникации).
2) участвовать в организации и осуществлении групповой работы: распределять роли, сотрудничать, оказывать взаимопомощь, взаимоконтроль, проявлять доброжелательное отношение к партнерам;	Осуществляет деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, исходя из соображений результативности	

<p>3)распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;</p>	<p>взаимодействия. Демонстрирует способности предотвратить Конфликты во время соревнований.</p>	
--	---	--

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

Предметные результаты	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
<p>ПР1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Выполняет нормативы ГТО, двигательный режим. Участвует в соревнованиях.</p>	<p>Сдача нормативов ГТО, Участие в соревнованиях</p>
<p>ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Владеет современными технологиями по укреплению здоровья. Умеет составлять комплексы упражнений по профилактике заболеваний.</p>	<p>Тестовые задания, индивидуальный проект, плагин</p>
<p>ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Овладел основными способами самоконтроля и использовал для ведения «Карты здоровья и физической подготовленности»</p>	<p>Дневник по физической культуре, таблица самоконтроля, индивидуальный проект, плагин</p>
<p>ПР 4 . владение физическими упражнениями разной функциональной</p>	<p>Умеет составлять комплексы упражнений по утренней, производственной, физ минутке и</p>	<p>Комплексы упражнений по ППФП,</p>

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	для снятия усталости и использовать в своей жизни.	индивидуальный проект, плагин
ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Овладел техническими приемами и двигательными навыками по волейболу, по гимнастике, по легкой атлетике.	Тестовый контроль

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

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля результата
ОК01	Умеет выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, направленной на сохранения здоровья	Индивидуальный проект, плагин, творческое задание
ОК02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Устный опрос, выполнение самостоятельной работы, индивидуальный проект, плагин
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Устный опрос, индивидуальный проект, плагин
ОК 04	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Тестирование.
ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Участие в спортивно – массовых мероприятиях
ОК 06	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Тестирование
ОК 07	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием.	Индивидуальный проект, плагин
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Индивидуальный проект, плагин



**4.2 Технологическая карта распределения рейтинговых баллов  
по дисциплине «Физическая культура»  
1 курс  
2022 /2023 уч. года**

Раздел (тема) / Вид контроля	Вид работы.	Период выполнения	Количество баллов за выполнение одного вида работы	Максимальная сумма по виду работы	Максимальная сумма баллов по разделу (теме)
<b>1 семестр</b>					
<b>Раздел 1 Теоретический</b>	1.1 Ответ на занятия	В течении года		0,2	<b>1</b>
	1.2 Тестирование по изученному материалу.			0,2	
	1.3 Работа над плагином			0,6	
<b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b>	2.2 Оформление «Дневника по физкультуре».	15.09-28.09	1	1,5	<b>4</b>
	2.3 Оформление «Карты здоровья». Тесты по проверке физических и функциональных свойств организма.		1	1,5	
	2.4 Методы составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.			1	
<b>Раздел 3 Кроссовая подготовка</b>	3.1 Работа по учебнику «Физическая культура» : ответы на вопросы	30.09 – 29.10	0,5	1	<b>10</b>
	3.2 Тесты по физической подготовке, ППФП (входной контроль)		0,5	1,5	
	3.3 Тесты по проверке УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м		0,5	1,5	

	3.4 Тесты по кроссовой подготовке :д - 500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.		0,5	4,5	
	3.5 Прирост результата			1,5	
<b>Раздел 4 Гимнастика и ППФП</b>	4.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы	30.10 – 28.12	0,5	1	<b>11</b>
	4.2 Зачеты по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, - прыжки через козла, коня, акробатика.		0,5	4,5	
	4.3 Зачет по ритмической гимнастике – д.		0,5	1,5	
	4.4 Зачет по атлетической гимнастике – ю.		0,5	1,5	
	4.5 Тест ППФП: тип телосложения, прыжки через скакалку			1	
	4.6 Творческое задание:- составление комплексов упражнений по ППФП, музыкальной разминки, спортивного танца, флэш моба -составление комплексов индивидуальной круговой тренировки		0,5	1,5	
<b>Рубежный контроль</b>	Проверка «Дневника по физкультуре» по разделам: подготовка сообщений, рефератов, презентаций по разделам 1 семестра, видеороликов «Я и мое здоровье», выполнение двигательного режима, домашнего задания.	28.12			<b>4</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 5 Волейбол</b>	5.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы	14.01-08.05		1	<b>10</b>
	5.2 Тест ППФП: ловля теннисного мяча от стенки			1	

	5.3 Тесты по волейболу: передача мяча над собой, снизу, в парах через сетку, подачи.		0,5	6	
	5.4 Творческое задание: подобрать и составить комбинации по тактике в нападении и защите.			2	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>	6.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: ответы на вопросы	10.05- 31.05		1	<b>11</b>
	6.2 Тесты по УФК (конец года)		0,5	1,5	
	6.3 Тесты по легкой атлетике: метание гранаты, бег 30м, 100м, толкание ядра.		0,5	6	
	6.4 Тест ППФП (приседание на одной ноге, челночный бег)		0,5	1,5	
	6.5 Прирост результата			1	
<b>Раздел 7 Туризм</b>	7.1 Зачет по ориентированию	1.06- 14.06	0,5	1,5	<b>5</b>
	7.2 Преодоление полосы туристических препятствий		0,5	1,5	
	7.3 Творческое задание; составить маршрут однодневного похода выходного дня с викторинами и подвижными играми			2	
<b>Раздел 8 Дневник по физкультуре</b>	8.1 Самостоятельная работа по «Дневнику здоровья»	14.06		2	<b>4</b>
	8.2 Участие в спортивно – массовой работе: соревнования, праздники, конференции, слеты (районные, городские, областные, региональные).		1-3	3	
<b>Проектная я деятельность</b>	1. Выполнение исследовательского проекта (индивидуально или в команде)	В течении года			<b>0-10</b>
	2. Выполнение проекта (индивидуально или в команде) по воспитательной работе				
<b>Личности</b>	Посещаемость,				<b>10</b>

<b>о отношение к процессу обучения</b>	активность на занятиях, участие в соревнованиях в учебном заведении.				
<b>Промежуточный контроль</b>	Диф.зачет 1. Теоретическая часть Защита проекта 2. Практическая часть Защита плагиа	15.06- 25.06			<b>20</b>
<b>Итог (максимальное количество баллов)</b>					<b>100</b>

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

1 курс

по дисциплине «Физическая культура» для освобожденных от практической части

1 курс

2022 /2023 уч. года

Раздел (тема) / Вид контроля	Вид работы.	Период выполнения	Количество баллов за выполнение одного вида работы	Максимальная сумма по виду работы	Максимальная сумма баллов по разделу (теме)
1 семестр					
<b>Раздел 1 Теоретический</b>	1.1 Ответ на занятия	1.09- 14.09		0,5	<b>1</b>
	1.2 Тестирование по изученному материалу.			0,5	
<b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b>	2.1 Оформление «Дневника по физкультуре».	15.09- 28.09	1	2	<b>5</b>
	2.2 Эссе «Мое здоровье в моих руках»			0,5	
	2.3 Оформление «Карты здоровья». Тесты по проверке физических и функциональных свойств организма.		1	2	
	2.4 Методы составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе			0,5	

	профессиональной деятельности по избранному направлению. Комплексы упражнений.				
<b>Раздел 3 Кроссовая подготовка</b>	3.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: конспект и ответы на вопросы по изученному материалу.	30.09 – 29.10	1	3	<b>9</b>
	3.2 Тестирование по проверке правил судейства по кроссовой подготовке и тестов по физической подготовке.		0,5	1,5	
	3.3 Судейство по проведению тестов по физической подготовке, ППФП (входной контроль)		0,5	1,5	
	3.4 Судейство по проведению тестов по проверке УФК (начало года): гибкость, вис, пресс, прыжки в длину, отжимание, бег 1000м		0,5	1,5	
	3.5 Судейство по проведению тестов по кроссовой подготовке :д - 500м,1000м,2000м, ю - 1000м,3000м,6000м.		0,5	1,5	
<b>Раздел 4 Гимнастика и ППФП</b>	4.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: конспект и ответы на вопросы по изученному материалу.	30.10 – 28.12	1	3	<b>12</b>
	4.2 Тестирование по проверке правил судейства по спортивной гимнастике.		0,5	1,5	
	4.3 Судейство по спортивной гимнастике: д - брусья, бревно, акробатика, ю - прыжки через козла, коня, акробатика.		0,5	1,5	
	4.4 Тестирование по проверке правил судейства по ритмической гимнастике.		0,5	1,5	
	4.5 Тестирование по проверке правил судейства по атлетической гимнастике.		0,5	1,5	
	4.6 Судейство по ритмической гимнастике – д.		0,5	1,5	

	4.7 Судейство по атлетической гимнастике – ю		0,5	1,5	
<b>Рубежный контроль</b>	Проверка «Дневника по физкультуре» по разделам: подготовка сообщений, рефератов, презентаций по разделам 1 семестра, видеороликов «Я и мое здоровье», выполнение двигательного режима, домашнего задания.	28.12			<b>3</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 5 Волейбол</b>	5.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: конспект, ответы на вопросы по изученному материалу.	14.01-08.05	1	3	<b>11</b>
	5.2 Тестирование правил судейства по приему тестов по ППФП.		0,5	1,5	
	5.3 Судейство по приему теста ППФП: ловля теннисного мяча от стенки		0,5	1,5	
	5.4 Тестирование правил судейства по волейболу		0,5	1,5	
	5.5 Судейство по приему тестов по волейболу: передача мяча над собой, снизу, в парах через сетку, подачи.		0,5	1,5	
	5.4 Творческое задание: подобрать и составить комбинации по тактике в нападении и защите.			2	
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>	6.1 Работа по учебнику «Физическая культура»: конспект и ответы на вопросы по изученному материалу.	10.05-31.05	1	3	<b>9</b>
	6.2 Судейство по приему тестов по УФК (конец года)		0,5	1,5	
	6.3 Тестирование правил судейства по легкой атлетике		0,5	1,5	

	6.4 Тесты по легкой атлетике: метание гранаты, бег 30м, 100м, толкание ядра.		0,5	1,5	
	6.5 Судейство по приему теста ППФП (приседание на одной ноге, челночный бег)		0,5	1,5	
<b>Раздел 7 Туризм</b>	7.1 Зачет по ориентированию	1.06-14.06	0,5	1,5	<b>6</b>
	7.2 Тестирование правил судейства по спортивному туризму.		0,5	1,5	
	7.3 Судейство соревнования - Преодоление полосы туристических препятствий		0,5	1,5	
	7.3 Творческое задание; составить маршрут спортивного похода			2,5	
<b>Раздел 8 Дневник по физкультуре</b>	8.1 Самостоятельная работа по «Дневнику здоровья»	14.06		2	<b>4</b>
	8.2 Участие в спортивно – массовой работе: соревнования, праздники, конференции, слеты (районные, городские, областные, региональные).		1-3	3	
<b>Проектная деятельность</b>	1. Выполнение исследовательского проекта (индивидуально или в команде)	В течении года			<b>0-10</b>
	2. Выполнение проекта (индивидуально или в команде) по воспитательной работе				
<b>Личностное отношение к процессу обучения</b>	Посещаемость, активность на занятиях, участие в соревнованиях в учебном заведении.				<b>10</b>
<b>Промежуточный контроль</b>	Диф.зачет 1. Теоретическая часть Защита проекта 2. Практическая часть Защита плагиата	15.06-25.06			<b>20</b>
<b>Итог (максимальное количество баллов)</b>					<b>100</b>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Содержание изменения	Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата введения изменения