**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Новобурасский филиал

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Саратовской области

**«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиалом ГАПОУ СО «БТА»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Бочкарева

«20» мая 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих **для профессии 43.01.09 Повар, кондитер** естественнонаучного профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

## Новые Бурасы

## 2024г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  зам. зав.филиала по УМР  ГАПОУ СО «БТА»  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*/Шалакова О.В../  «20» мая 2024г.  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | | | Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования". На основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 385 от 23 июля 2015 г, с учетом Примернойосновной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з). | |
| **Рассмотрено** на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин  Протокол № 5, «20» мая 2024г.  Председатель комиссии /\_\_\_\_\_ ШалаковаО  Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_  Председатель комиссии/\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г.  Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г  Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г  Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | | |  | | --- | | **ОДОБРЕНО** методическим советом | | ГАПОУ СО «БТА» | | Протокол №5, от «20» мая 2024г | | | | | Председатель комиссии /\_\_\_\_\_\_\_/ Шалакова О.В../ | | | | Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | | | | Преседатель комиссии/\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | | | | Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | | | | Председатель комиссии /\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | | | | Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | | | | Председатель комиссии /\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | | | | Протокол № \_\_\_, «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г. | | | | Председатель комиссии /\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | | | | | | |
| Составитель(и) (автор): | | Николаев О.Г – преподаватель ГАПОУ СО БТА | | |

Рекомендована Экспертной комиссией согласно приказа министерства образования Саратовской области от 13.01.2011 года № 28 «О подготовке основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы – программы подготовки КРС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 в действующей редакции, примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г., с учётом рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО министерства образования и науки России от 17.03.2015 г. № 06-259, с изменениями от 25 мая 2017 г., протокол №3), в соответствии с Методикой преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, для направления образовательным организациям, реализующим программы среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в основном дополнительном профессиональном образовании (далее – ДПО) повышения квалификации и переподготовки кадров в области средств массовой информации, издательства и полиграфии при наличии общего среднего образования.

**2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина является частью обязательной предметной области «Физическая культура», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. Учебная дисциплина имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

**3. Цели, задачи и результаты освоения общеобразовательной дисциплины**

**3.1. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины (в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентацией на результаты Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования)**

**Цели освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (**в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– способствовать достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формировать коммуникативную, языковую, лингвистическую и культуроведческую компетенции;

– способствовать формированию ОК и ПК.

**Задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (**в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ориентацией на результаты ФГОС СПО):

– формировать представления о роли языка в жизни человека, общества, государства;

– обеспечить освоение знаний о русском языке как системе, о его уровнях и единицах, закономерностях его функционирования, базовых понятиях лингвистики;

– воспитать ценностное отношение к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, языку межнационального общения народов России;

– формировать представление о русском языке как духовной, нравственной и культурной ценности народа;

– развивать способность свободно общаться в различных формах и на разные темы;

– совершенствовать умение использовать русский литературный язык во всей полноте его функциональных возможностей в соответствии с нормами устной и письменной речи, правилами русского речевого этикета;

– формировать умения устной и письменной коммуникации на русском языке в различных формах на различные темы, в том числе в речевых ситуациях профессиональной направленности;

– способствовать свободному использованию словарного запаса, в том числе и профессиональной лексики, в различных речевых ситуациях;

– формировать коммуникативную, языковую, лингвистическую и культуроведческую компетенции;

– способствовать формированию ОК и ПК.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО, рабочей программой воспитания ГАПОУ СО «БТА» по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

**личностных:**

**ЛР 01.** 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);

**ЛР 02.** 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;

**ЛР 03.** готовность к служению Отечеству, его защите;

**ЛР 04.** 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;

**ЛР 05.** сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛР 06.** 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;

**ЛР 07.** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛР 08.** нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**ЛР 09.** 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;

**ЛР 10.** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛР 11.** принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР 12.** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**ЛР 13.** осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

**ЛР 14.** сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

**ЛР 15.** ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**метапредметных:**

**МР 01.** 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;

**МР 02.** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**МР 03.** 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;

**МР 04.** 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;

**МР 05.** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**МР 06.** умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

**МР 07.** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**МР 08.** владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

**МР 09.** 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.

**предметных:**

**ПР 01.** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР 02.** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР 03.** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР 04.** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР 05.** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции системно-деятельностного и компетентностного подходов к изучению русского языка, которые обеспечивают формирование коммуникативной, лингвистической, языковой и культуроведческой компетенций.

**4. Компетенции обучающихся, формируемые при освоении дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

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.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** | |
| **Портрет выпускника СПО** | | |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | | **ЛР 1** |
| 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. | | **ЛР 2** |
| 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. | | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа». | | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | | **ЛР 7** |
| 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. | | **ЛР 8** |
| 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. | | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | | **ЛР 11** |
| 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. | | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,**  **определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | | |
| Выполняющий профессиональные навыки в сфере обслуживания в общественном питании | **ЛР 13** | |
| Осознающий состояние социально-экономического и культурно –исторического развития потенциала области | **ЛР 14** | |
| Проявляющий интерес к изменению регионального рынка труда. | **ЛР 15** | |
| Демонстрирующий готовность к участию в инновационной деятельности региона. | **ЛР 16** | |
| Выполняющий профессиональные навыки в сфере обслуживания в общественном питании с учетом специфики области | **ЛР 17** | |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,**  **определенные ключевыми работодателями** | | |
| Осознающий необходимость самообразования и стремящийся к профессиональному развитию по выбранной специальности. | **ЛР 18** | |
| Использующий грамотно профессиональную документацию. | **ЛР 19** | |
| Демонстрирующий готовность поддерживать партнерские отношения с коллегами, работать в команде | **ЛР 20** | |
| Выполняющий трудовые функции в сфере обслуживания в общественном питании | **ЛР 21** | |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,**  **определенные субъектами образовательного процесса** | | |
| Демонстрирующий готовность к эффективной деятельности в рамках выбранной профессии, обладающий наличием трудовых навыков | **ЛР 22** | |
| Соблюдающий Устав и правила внутреннего распорядка, сохраняющий и преумножающий традиции и уклад образовательного учреждения, владеющий знаниями об истории колледжа, умеющий транслировать положительный опыт собственного обучения | **ЛР 23** | |
| Соблюдающий этические нормы общения | **ЛР 24** | |

**5.** **Содержание дисциплины**

**Раздел 1. Теоретическая часть**

Тема 1.1.Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

**Раздел 2. Практический**

Тема 2.1.Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

Тема 2.2.Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 2.3.Комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики

Тема 2.4.Оздоровительная программа двигательной активности

Тема 2.5.Гимнастика. ОФП.

Тема 2.6.Легкая атлетика

Тема 2.7. Баскетбол

Тема 2.8.Дыхательная гимнастика

Тема 2.9. Волейбол

Тема 2.10.Атлетическая гимнастика

Тема 2.11.Плавание.

## Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено: максимальная учебная нагрузка составляет 256 часов, в том числе:

* объѐм обязательной нагрузки составляет 171 час;
* самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объѐме 85 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **7.1 Объѐм учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объѐм часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **256** |
| **Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)** | **180** |
| в том числе |  |
| **практических занятий** | **172** |
| контрольная работа |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачѐта 1,2,3,4,5,6 семестра** | |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,**  **самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Тема 1.1.**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **Теоретические сведения**  Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими  упражнениями. Дыхательная гимнастика. | 2 | 1 |
| **Практические занятия.** | **22** | *2* |
| 1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. | 10 |
| 2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для  выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. | 4 |
| 3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и  систем организма. | 4 |
| 4 Выполнение тестовых заданий на определение ОФП обучающихся на начало и конец  учебного года. | 4 |
| **Тема 1.2**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала**  Сообщение теоретических сведений на тему: классификация видов легкой атлетики, правила соревнований, легкая атлетика на мировой арене, техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклона пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в  беге: юноши – 3 км , девушки -2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени. |  |  |
| **Практические занятия по легкой атлетике** | **60** | 2 |
| 1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие  и длинные дистанции. | **18** |
| 2.Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях. | **14** |
| 3. Организация самостоятельных занятий. | **4** |
| 4. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости. | **24** |
| **Тема 1.3 Спортивные игры** | **Баскетбол**  **Содержание учебного материала**  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе, лучшие игроки мира, баскетбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия  игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра 5х5. Стрит-бол 2х2. | 2 |  |
|  | **Практические занятия по баскетболу.** | **46** |  |
| 1.Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в  процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры. | **18** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости  -воспитание координации движений в процессе занятий  -воспитание групповых и индивидуальных действий | **10** | 2 |
| 3.Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2. | **10** |
| 4.Принятие тестовых заданий по элементам техники баскетбола, технико-тактических  приемов игры. | **2** |
| 5.Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагментам занятия по изучаемым  элементам баскетбола. | **4** |
| 6.Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий. | **2** |
|  | **Волейбол**  **Содержание учебного материала**  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом. Техника игры в защите. Нападение: стойка и перемещение; техника ведения мяча; подачи; передачи; нападающие удары. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом, прием мяча, блокирование. Элементы тактики: тактика нападения, тактика защиты. Передача мяча  назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Тренировочные занятия – двусторонняя игра. | 1 |  |
|  | **Практические занятия по волейболу.** | **38** | 2 |
| 1.Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в  процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры. | **12** |
| 2.Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:  -воспитание быстроты  -воспитание скоростно-силовых качеств  -воспитание выносливости  -воспитание координации движений в процессе занятий  -воспитание групповых и индивидуальных действий | **10** |
| 3.Тренировочные занятия – двусторонняя игра. | **10** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 4.Принятие тестовых заданий по элементам техники волейбола, технико-тактических  приемов игры. | **2** |  |
| 5.Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым  элементам волейбола. | **2** |
| 6.Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий. | **2** |
| **Тема 1.4.**  **Дыхательная гимнастика** | **Содержание учебного материала**  Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по  методике Стрельникова, Бутейко. | 1 |  |
| **Практические занятия по дыхательной гимнастике** | **5** | 2 |
| 1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание. | **2** |
| 2.Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание,  дыхание с задержкой. | **1** |
| 3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по  методике Стрельникова, Бутейко. | **1** |
| 4.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике. | **1** |
|  | **Всего** | **180** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**8.1Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

## Оборудование спортивного зала:

* + - столы теннисные,
    - скамейки гимнастические,
    - гимнастический козел,
    - гантели,
    - гиря,
    - коврик туристический,
    - мячи волейбольные,
    - маты,
    - канат,
    - мячи баскетбольные,
    - лыжи,
    - палки,
    - палатка,
    - ботинки лыжные,
    - ракетка теннисная,
    - мячи футбольные,
    - скакалки гимнастические,
    - сетка волейбольная,
    - щит баскетбольный с кольцом,
    - мост гимнастический,
    - стойки для прыжков в высоту,
    - музыкальный центр,
    - гимнастические коврики,
    - учебные гранаты для метания.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Перечень учебных изданий**

*Основная литература для студентов:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов  
   профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и  
   специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для  
   студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих  
   профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов  
   профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и

*Дополнительная литература:*

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
2. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Литература для преподавателей*

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от  
   29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от  
   07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от  
   25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от  
   05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,  
   внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от  
   03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учѐтом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
3. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением « Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего  
   образования, одобренная решением федерального учебно-методического  
   объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

## Интернет-ресурсы:

1. [www.](http://www/) minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.](http://www/) edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.](http://www/) olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.](http://www/) goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball)

## Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины

«Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

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

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

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, оценка уровня физической подготовленности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(предметные результаты)** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":**  - 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) | Оперативный контроль:   * оценка уровня физической подготовленности; * наличие наградных дипломов и грамот; * наличие знаков ГТО |
| - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Оперативный контроль:  - оценка уровня физической подготовленности |
| - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического  развития и физических качеств | Оперативный контроль:  - оценка уровня физической подготовленности |
| - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Оперативный контроль:  - оценка уровня физической подготовленности |
| - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Входной контроль: собеседование Оперативный контроль:   * оценка уровня физической подготовленности; * устный фронтальный опрос |
|  | Итоговый контроль  - дифференцированный зачѐт |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (личностные и метапредметные)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| **Личностные результаты** | | |
| −− готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению | -демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью  обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| −− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | * готовность вести здоровый образ жизни; * занятия в спортивных секциях; * отказ от курения, употребления алкоголя | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| −− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья | -забота о своѐм здоровье и здоровье окружающих | Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья |
| −− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов  двигательной активности | - умение ценить прекрасное | Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях |
| −− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной,  практике | -взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| −− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры | - проявление общественного сознания | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения  образовательной программы |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| −− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры | -демонстрация интереса к будущей профессии;   * выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач * демонстрация желания учиться; * сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| −− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности | -сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности  -уважение общечеловеческих и демократических ценностей | Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. |
| −− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,  эффективно разрешать конфликты | -демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;  воспитанность и тактичность | Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья |
| −− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | * умение вести здоровый образ жизни; * осознание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | Спортивно-массовые мероприятия |
| −− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью | - оказание первой помощи | Умение правильно оказать первую медицинскую помощь |
| −− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной | -проявление гражданственности, патриотизма;   * знание истории своей страны;   -демонстрация поведения, достойного гражданина РФ   * проявление активной жизненной позиции; * проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ | Внеклассные мероприятия, воспитывающие чувства патриотизма и служению Родины |
| −− готовность к служению Отечеству, его защите | -демонстрация готовности к исполнению воинского долга | Проведение воинских сборов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **метапредметные результаты** | | |
| −− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике | * организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; * осуществление контроля и корректировки своей деятельности | Контроль за универсальными учебными действиями в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике |
| −− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности | **-** демонстрация коммуникативных способностей;   * умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; * умение разрешить конфликтную ситуацию * демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неѐ; * самоанализ и коррекция результатов собственной работы | Наблюдение за ролью студента в группе |
| −− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной),  экологии, ОБЖ | - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных  задач | Соревнования; Конкурсы |
| −− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников | **-** демонстрация способностей к учебно- исследовательской и проектной деятельности;   * умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы * умение планировать собственную деятельность | Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников.  Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях |
| −− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | -сформированность представлений о различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку | Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций |