

**Смоленское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Козловский многопрофильный аграрный колледж»**

РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению  
решением педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2020 г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СОГБПОУ «Козловский  
многопрофильный аграрный колледж»  
Г.В. Терехов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего  
профессионального образования для профессии естественнонаучного профиля  
43.01.09 «Повар, кондитер»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») и является частью основной образовательной программы по специальности 43.01.09 № Повар, кондитер» разработанный на основе Федерального государственного стандарта СПО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1565 от 9 декабря 2016 года.

ОДОБРЕНО  
на заседании цикловой  
методической комиссии

протокол № 1 от 27.08.2020 г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

ОДОБРЕНО  
методическим советом  
СОГБПОУ «Козловский многопрофильный  
аграрный колледж»

протокол № 1 от 28.08.2020 г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Жуков С.И. преподаватель СОГБПОУ «Козловский многопрофильный  
аграрный колледж»

Рецензенты:

внутренний - Усова Г.И. преподаватель СОГБПОУ «Козловский  
многопрофильный аграрный колледж»

внешний - Гордиенко Н.Д. преподаватель высшей категории  
СОГБПОУ «Рославльский многопрофильный колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональных задач.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Изучение предметной области "Физическая культура" должно обеспечить:

-сформированность навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

-знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

-владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

-умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения	Метапредметные результаты освоения	Предметные результаты освоения
<b>Л1.</b> Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед	<b>М1.</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно	<b>П1.</b> умение использовать разнообразные формы и виды

<p>Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p><b>Л2.</b> 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;</p> <p><b>Л3.</b> готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>Л4.</b> 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;</p> <p><b>Л5.</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>Л6.</b> 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</p>	<p>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><b>М2.</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>М3.</b> 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><b>М4.</b> 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><b>М5.</b> 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</p>	<p>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><b>П2.</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>П3.</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>П4.</b> владение физическими упражнениями разной функциональной</p>
---	--	---

<p>признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p><b>Л7.</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p><b>Л8.</b> нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p><b>Л9.</b> 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;</p> <p><b>Л10.</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p><b>Л11.</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>Л12.</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p><b>Л13.</b> осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p><b>Л14.</b> сформированность экологического мышления,</p>	<p>и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p><b>М6.</b> умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p><b>М7.</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>М8.</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p><b>М9.</b> 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.</p>	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>П5.</b> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	---	---

<p>понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p><b>Л15.</b> ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>		
--	--	--

#### **1.4. Количество часов по учебному плану на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 282 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 276 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>282</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>276</b>
в том числе:	
практические работы	<b>268</b>
теоретическое обучение	<b>8</b>
<i>Аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала:</b> Современное состояние ФК и С. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий в процессе освоения содержания учебной дисциплины. Оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании ЗОЖ. Особенности организации занятий физической культурой. Введение ВФСК ГТО. Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	2
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	2
<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>Содержание учебного материала:</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	2	2
<b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методы самоконтроля и их использование. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого	<b>Содержание учебного материала:</b> техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Сдача учебных нормативов.	12	2

старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.			
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Сдача учебных нормативов.	14	2
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<b>Содержание учебного материала:</b> знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Сдача учебных нормативов.	8	2
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<b>Содержание учебного материала:</b> техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Сдача учебных нормативов.	10	2
<b>Тема 2.5.</b> Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления. Методика составления комплекса производственной гимнастики. Методы самоконтроля.	<b>Содержание учебного материала:</b> Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	4	2
<b>Тема 2.6.</b> Развитие физических качеств круговой тренировкой.	<b>Содержание учебного материала:</b> Выполнение упражнений на различные мышечные группы сериями и определенным количеством раз.	12	2
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
<b>Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.;	20	3



	<p>выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000 м.;</p> <p>выполнение контрольного норматива 6-минутный бег;</p> <p>выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;</p> <p>выполнение контрольного норматива в метании гранаты;</p> <p>выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10 м;</p> <p>выполнение контрольного норматива в подтягивании;</p> <p>выполнение контрольного норматива в сгибании и разгибании рук на брусьях.</p>		
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Техника безопасности на уроках баскетбола.</p>	4	2
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.</p>	8	2
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.</p>	8	2
<b>Тема 3.4.</b> Техника штрафных бросков.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).</p>	6	2
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении.	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.</p> <p>тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).</p>	8	2

<b>Тема 3.6.</b> Развитие физических качеств круговой тренировкой.	<b>Содержание учебного материала:</b> развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	4	2
<b>Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	4 2 2	3
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<b>Содержание учебного материала:</b> "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	8	2
<b>Тема 4.2.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<b>Содержание учебного материала:</b> направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	8	2
<b>Тема 4.3.</b> Составление комплекса ОРУ и производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала:</b> знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	8	2
<b>Тема 4.4.</b> Работа на тренажерах. Развитие гибкости.	<b>Содержание учебного материала:</b> Упражнения для развития гибкости, в паре, на тренажерах, с применением амортизаторов. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	8	2

<b>Тема 4.5.</b> Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	<b>Содержание учебного материала:</b> Знать терминологию; составить простейшие упражнения у гимнастической стенки. Упражнения в равновесии.	4	2
<b>Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> выполнение контрольного норматива тест на гибкость; выполнение комплекса производственной гимнастики;	4	3
<b>Раздел 5. Волейбол.</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Стойки игрока и перемещения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)	4	2
<b>Тема 5.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4	2
<b>Тема 5.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача.	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	4	2
<b>Тема 5.4.</b> Верхняя прямая подача.	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	4	2
<b>Тема 5.5.</b> Тактика игры в защите и нападении.	<b>Содержание учебного материала:</b> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	12	2

<b>Тема 5.6.</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b> судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	8	2
<b>Тема 5.7.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	<b>Содержание учебного материала:</b> проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	4	2
<b>Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача. Тест: приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) Прыжок в длину с места на результат. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) на результат.	8	3
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Виды тренажеров. Средства и методы тренировки для развития силовых способностей.	<b>Содержания учебного материала:</b> Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. Виды тренажеров. Средства и методы тренировки для развития силы.	4	2
<b>Тема 6.2.</b> Выполнение упражнений на тренажерах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Работа на тренажерах. Упражнения с амортизаторами из резины, гантелями, гирей. Упражнения с отягощениями.	20	2
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника попеременных ходов (классические и коньковые). Прохождение дистанции 3-5 км.	8	2
<b>Тема 7.2.</b> Правила соревнований. Обязанности судей.	Правила соревнований по лыжной подготовке. Обязанности судей. Организация старта и финиша.	2	2
<b>Контрольные занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Прохождение дистанции на зачет. Техника лыжных ходов на зачет.	2	2
<b>Раздел 8. Ручной мяч</b>		<b>24</b>	

<b>Тема 8.1.</b> Техника приемов и передач мяча, ведение, броски. Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на уроках ручного мяча. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, ведение мяча, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	12	2
<b>Тема 8.2.</b> Правила игры и методика судейства.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	2
<b>Контрольное занятие.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры на зачет.	2	3
	<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>276</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины: спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, и др.).

**Технические средства обучения:** проектор, персональный компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М., 2015.

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014

**Интернет ресурсы:**

- [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)
- <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
- [http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2\\_object77521.html](http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html)
- <https://www.gto.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в форме устного опроса, тестирования, индивидуальных заданий, выполнения практических заданий, сдача нормативов, а также в ходе проведения промежуточной аттестации и итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b></p>	
<p>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>Текущий контроль (тестирование, устный и письменный опрос, доклад, сообщение, сдача нормативов, тестирование). Нормы оценивания при текущей аттестации устанавливается как качественная («зачтено», «не зачтено»), так и бальная (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2- «неудовлетворительно») система оценок.</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Текущий контроль (тестирование, устный и письменный опрос, доклад, сообщение, отчет). Нормы оценивания при текущей аттестации устанавливается как качественная («зачтено», «не зачтено»), так и бальная (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2- «неудовлетворительно») система оценок.</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Текущий контроль в форме: устного опроса; защиты практических заданий, нормативов по темам учебной дисциплины Нормы оценивания при текущей аттестации устанавливается как качественная («зачтено», «не зачтено»), так и бальная (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2- «неудовлетворительно») система оценок.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Текущий контроль в форме: устного опроса; защиты практических заданий, нормативов по темам учебной дисциплины. Нормы оценивания при текущей аттестации устанавливается как качественная («зачтено», «не зачтено»), так и бальная (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2- «неудовлетворительно») система оценок.</p>

<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Текущий контроль в форме: устного опроса; защиты практических заданий, творческих работ, нормативов по темам учебной дисциплины. Нормы оценивания при текущей аттестации устанавливается как качественная («зачтено», «не зачтено»), так и балльная (5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно», 2- «неудовлетворительно») система оценок.</p>
---	---



Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяющие 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
<b>Личностные результаты</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление гражданственности, патриотизма;</li> <li>- знание истории своей страны;</li> <li>- демонстрация поведения, достойного гражданина РФ</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление активной жизненной позиции;</li> <li>- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;</li> <li>- уважение общечеловеческих и демократических ценностей</li> <li>- демонстрация готовности к исполнению воинского долга</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям;</li> <li>- проявление общественного сознания;</li> <li>- воспитанность и тактичность;</li> <li>- демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> </ul>	Успешное прохождение учебной практики.

<p>находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>	<p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<p>- 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;</p>	<p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в колледже</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>- умение ценить прекрасное;</p>	<p>Творческие и исследовательские проекты Дизайн-проекты по благоустройству</p>
<p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>- готовность вести здоровый образ жизни;</p> <p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой помощи</p>	<p>Спортивно-массовые мероприятия, соревнования, Дни здоровья</p>
<p>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>- демонстрация интереса к будущей профессии;</p> <p>- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач</p>	<p>Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты</p>
<p>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p>	<p>- экологическое мировоззрение;</p> <p>- знание основ рационального природопользования и охраны природы</p>	<p>Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты</p>

<p>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</p>	<p>- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи</p>	<p>Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи.</p>
<p><b>метапредметные результаты</b></p>		
<p>- 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>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей</p>	<p>Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ</p>
<p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию</p>	<p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио</p>
<p>- 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>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач</p>	<p>семинары учебно-практические конференции конкурсы олимпиады</p>
<p>- 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; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>

ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;		
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
- 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.	- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы