

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Нолинск, 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Русский язык» разработана на основе требований ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565, положений ФОП СОО, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом примерной рабочей программы «Русский язык» ИРПО, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО Протокол № 14 от 30.11.2022 и рекомендаций по реализации СОО в пределах освоения ОП СПО (письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592).

с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум».

Разработчики:

Перевозчиков А.В., Кочергин С.Ф., преподаватели КОГПОАУ НПТ

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 8 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 13 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 17 |
|  |  |  |

**1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА****ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения**

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмета является базовым предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с естественнонаучнымпрофилем профессионального образования.

Учебный предмет «Физическая культура» относится обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, общий из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачётав рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

* 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие личностных, метапредметных и предметных результатов в контексте преемственности формирования общих и профессиональных компетенций по специальности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты освоения общеобразовательного цикла ОПОП** | |
| **Гражданское воспитание** | |
| сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества | **ЛРгв1** |
| осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка | **ЛРгв2** |
| готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях | **ЛРгв5** |
| **Патриотическое воспитание** | |
| сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России | **ЛРпв8** |
| ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде | **ЛРпв9** |
| **Духовно-нравственное воспитание** | |
| способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности | **ЛРднв13** |
| осознание личного вклада в построение устойчивого будущего | **ЛРднв14** |
| ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России | **ЛРднв15** |
| **Физическое воспитание** | |
| сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью | **ЛРфв20** |
| потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью | **ЛРфв21** |
| активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью | **ЛРфв22** |
| **Трудовое воспитание** | |
| готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие | **ЛРтв23** |
| готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность | **ЛРтв24** |
| **Экологическое воспитание** | |
| сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем | **ЛРэкв27** |
| активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде | **ЛРэкв29** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции** | **Планируемые результаты обучения** | |
| **Личностные и метапредметные** | **Предметные** |
| OK 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания:  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,  Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  б) базовые исследовательские действия:  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  В части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  Овладение универсальными регулятивными  действиями:  а) самоорганизация:  - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь 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);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально­прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ОПОП СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

|  |  |
| --- | --- |
| **Код ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело)** |
| ПМ.01 Организация и ведение процессов приготовления и подготовки к реализации полуфабрикатов для блюд, кулинарных изделий сложного ассортимента | |
| ПК 1.1. | Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами. |
| ПМ.02 Организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания | |
| ПК 2.1 | Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами. |
| ПМ.03 Организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации холодных блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания | |
| ПК 3.1 | Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами |
| ПМ.04 Организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации холодных и горячих десертов, напитков сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания | |
| ПК 4.1 | Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами |
| ПМ.05 Организация и ведение процессов приготовления, оформления и подготовки к реализации хлебобулочных, мучных кондитерских изделий сложного ассортимента с учетом потребностей различных категорий потребителей, видов и форм обслуживания | |
| ПК 5.1 | Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Объем образовательной программы** | **118** |
| в т.ч. |  |
| **Основное содержание** | 118 |
| в т.ч.: |  |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 104 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **12** |
| в т.ч. |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практическое занятия | 8 |
| *Самостоятельная работа* | *2* |
| Индивидуальный проект (да/нет) | - |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **2** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид учебной работы | Количество часов |
|  | *Аудиторные занятия. Содержание обучения.* | *профессии СПО* |
|  | **Теоретическая часть** | **6** |
| **1** | ***Самостоятельная работа***Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.Основы методики самостоятельных занятийфизическими упражнениями.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | 4 |
|  | **Практическая часть** | **112** |
| Учебно-методические занятия | **2** |
| Учебно-тренировочные занятия | **110** |
| **1** | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | **24** |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **4** |
| **2** | Лыжная подготовка. | **32** |
| **3** | Гимнастика. | **16** |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **4** |
| **4** | Спортивные игры. | **28** |
| **5** | Виды спорта по выбору | **2** |
| **6** | Плавание | **-** |
|  | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | |
|  | Всего | **118** |

# **2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции, личностные результаты** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Теоретический раздел** |  | ***6*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08  ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1  ЛРгв1, ЛРгв2, ЛРгв5, ЛРпв8, ЛРпв9,  ЛРднв13, ЛРднв14, ЛРднв15  ЛРфв20, ЛРфв21, ЛРфв22  ЛРтв23, ЛРтв24, ЛРэкв27, ЛРэкв29 |
| **Тема 1.1.** | **Содержание учебного материала** |  |
| ***Самостоятельная работа*** | *2* |
| 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.  2.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  3. Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями.  4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. |  |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | ***4*** |
| Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомлению. | ***2*** |
| Определение принадлежности выбранной специальности группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | ***2*** |
| **Раздел 2.**  **Практический раздел** |  | **112** | ОК 01, ОК 04, ОК 08  ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1  ЛРгв1, ЛРгв2, ЛРгв5, ЛРпв8, ЛРпв9,  ЛРднв13, ЛРднв14, ЛРднв15  ЛРфв20, ЛРфв21, ЛРфв22  ЛРтв23, ЛРтв24, ЛРэкв27, ЛРэкв29 |
| Тема 2.1**Учебно-методические занятия** | **Содержание учебного материала** | **2** |
| Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущейпрофессиональной деятельности. |
|  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | | **110** | ОК 01, ОК 04, ОК 08  ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 5.1  ЛРгв1, ЛРгв2, ЛРгв5, ЛРпв8, ЛРпв9,  ЛРднв13, ЛРднв14, ЛРднв15  ЛРфв20, ЛРфв21, ЛРфв22  ЛРтв23, ЛРтв24, ЛРэкв27, ЛРэкв29 |
| **Лёгкая атлетика.**  **Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различнойскоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. | **24** |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | ***4*** |
| **Практические занятия**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | ***2*** |
| Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | ***2*** |
| **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременныхлыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | **32** |
| **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Практические занятия** Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением,упражнений для коррекции нарушений осанки упражнений навнимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | **20** |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | ***4*** |
| **Практические занятия**  Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | ***2*** |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | ***2*** |
| **Спортивные игры.**    **БАСКЕТБОЛ**  **ВОЛЕЙБОЛ** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия** Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствованиеориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.**-**Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. -Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед  и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | ***28*** |
| **Виды спорта по выбору** | **Содержание учебного материала**  **Практические занятия** Умение составлять и выполнять индивидуально подобранныекомпозиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений1. Ритмическая гимнастикаЗнание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.Знание и умение грамотно использовать современные методикидыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. | ***2*** |
| *Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета*  *ВСЕГО* | | **118** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Для реализации программы предмета «Физическая культура» имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

сетка волейбольная;

баскетбольные щиты с сетками;

шведская стенка;

гимнастические скамейки;

мячи волейбольные;

мячи баскетбольные;

мячи футбольные;

канат;

маты гимнастические;

конь гимнастический;

козёл гимнастический;

мостик гимнастический;

обручи;

гранаты;

лыжный инвентарь;

штанги, гири;

стойки для прыжков;

нестандартное оборудование;

теннисные столы

комплекты для настольного тенниса;

скакалки.

силовые тренажеры

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основные источники**:

Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ Учебник Просвещение, 2022 – ISBN: 978-5-09-099581-8– Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/>

**Дополнительные источники:**

А.А. Бишаева Физическая культура Учебник Профобразование. Издательство Академия, 2020

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф. образования-19-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 c. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

**3.3. Образовательные технологии**

При реализации учебного предмета используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

* При реализации учебного предмета используются активные и интерактивные формы и методы обучения:
* технологии сотрудничества;
* проектные технологии;
* технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения;
* игровые технологии (ролевые и деловые игры);
* кейс-технологии;
* модульные технологии;
* технологии развития критического мышления;
* технологии развивающего обучения;
* интерактивные методы обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения предмета раскрывается через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(предметные результаты)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **базовый уровень**  1) 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);  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | **Текущий контроль** (устный опрос, беседа, наблюдение за правильностью выполнения упражнений, практические занятия)  **Рубежный контроль** (сдача контрольных нормативов)  **Промежуточная аттестация**  (дифференцированный зачет) |