

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**к ОПО ПСССЗ**  
**430109**  
**повар кондитер**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**16 ГРУППА**

Повар кондитер

**2020**

РЕКОМЕНДОВАНО на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 30 от 08 2019 г.  
Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол №      от      \* 201 г.  
Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол №      от      201 г.  
Председатель Зинченко М.Ю./

Протокол №      «      »      201 г.  
Председатель      /Зинченко М.Ю./

16/16

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. 31 декабря 2015 г. с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ( протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з). 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 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии №383 от 23 июля 2015 г).

ОДОБРЕНО на заседании методической комиссии

Протокол № 1, дата «28» 08 2019 г.  
Председатель комиссии      /Мартынова Е.С/

Протокол №     , дата «      »      20   г.  
Председатель комиссии      / Мартынова Е.С/

Протокол №     , дата «      »      20   г.  
Председатель комиссии      / Мартынова Е.С/

Составители (авторы): Воробжанская О.В., руководитель физического воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы ППКРС, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014г., 31 декабря 2015г., с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з). 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 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015г.) и в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования» с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии и специальности среднего профессионального образования (17.03.2015 № 06-259); Уточнениями рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования и Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций (2015г.) (протокол №3 от 25.05.2016г. ФИРО).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной из обязательной предметной области **"Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности"** ФГОС среднего общего образования, для всех профессий среднего профессионального образования социально экономического профиля.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся умения оценивать значимость физической культуры для каждого человека;
- формирование у обучающихся целостного представления о мире и роли физической культуры в создании современной естественнонаучной картины мира; умения объяснять

объекты и процессы окружающей действительности: природной, социальной, культурной, технической среды, — используя для этого физическую культуру;

- развитие у обучающихся умений различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;

- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков, имеющих универсальное значение для различных видов деятельности (навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### Личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребление алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулярных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональных адаптивной физической культуры;

-способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

-умение оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

#### Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- овладение знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга

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

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

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

- 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Учебным планом для данной дисциплины определено:

максимальная учебная нагрузка обучающегося устанавливается в объёме 54 часов, в том числе:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося составляет 36 часов;

самостоятельная работа обучающегося - 18 часов.

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	54
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
лабораторная работа	
практические занятия	36
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
<b>Итоговая аттестация в форме защиты дифференцированного зачета.</b>	

№ п/п	Наименование тем, разделов	Колич. часов	Вид занятия	Учебно-наглядное оборудование	Домашнее задание	Самостоятельная работа обучающихся		Календарные сроки
						Колич. часов	Задания для самост. работы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I. Легкая атлетика – 27</b>								
1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1						
2.	Обучение бегу на короткие дистанции	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89	2	Бег на короткие дистанции - 30м, 60м, 100м.	сентябрь
3.	Практическое занятие Реферат: «Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни»	1						
4.	Совершенствование бега на 60 м	1	Практическое занятие					
5.	Совершенствование бега на 100 м	1	Практическое занятие					
<b>6</b>	Самостоятельная работа. «Бег на 30м, 60м, 100м»	1						
7	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60	3	Прыжки в длину с разбега и сместа.	
8	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (полет, приземление)	1	Практическое занятие					
<b>10</b>	Самостоятельная работа. «Прыжки в длину с разбега и с места»	1						
11	Обучение технике метания гранаты.	1	Практическое занятие	Гранаты, рулетка, флажки	С.95	2	Упражнения в метании гранаты	
12	Совершенствование техники метания гранаты (разбег, положение «натянутого лука», выпуск гранаты).	1	Практическое занятие					
<b>13</b>	Самостоятельная работа. «Упражнения в метании гранаты»	1						
14	Обучение бегу на средние и длинные дистанции (Старт. Равномерный бег, Финиширование).	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки	С.80	4	Совершенствование выносливости в беге на	октябрь
15	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Практическое занятие					



							средние и длинные дистанции	
16	Самостоятельная работа. «Совершенствование выносливости в беге на средние и длинные дистанции»	1						
17	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки,	С.89			
18	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Практическое занятие	стартовые колодки, эстафетные палочки				
19	Обучение прыжкам в высоту способами «перешагивание», «ножницы». Ознакомление со способом «перекидной» и «прогнувшись»..	1	Практическое занятие	Стойки, планка для прыжков в высоту	С.92	1	Прыжки в высоту изученными на уроках способами	октябрь
20	Совершенствование прыжков в высоту способами «перешагивание», «ножницы»	1	Практическое занятие					
21	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание, толчок).	1	Практическое занятие	Рулетка, ядро	С.60	3	Бег на короткие дистанции	
22	Совершенствование толкания ядра	1	Практическое занятие					
23	Самостоятельная работа. «Упражнения в толкании ядра»	1						
24	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89			
25	Контрольный урок: прыжки в длину	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки,	С.60			
26	Контрольный урок: бег 100м	1	Контр. тест	прыжковая яма	С.89			
27	Контрольный урок: метание гранаты	1	Контр. тест	Секундамер, флажки, стартовые колодки				
<b>II. Баскетбол – 26</b>								
1.	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Практическое занятие	учебник	С.25-26	3	Упражнения в технике ведения мяча	октябрь
2	Самостоятельная работа: сообщение на тему «История возникновения и развития баскетбола»	1						

3	Обучение ведению мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Практическое занятие	Мячи баскетбольные, кольца б/б		и бросков в кольцо.			
4	Совершенство ведения мяча.	1							
5	Обучение броску одной рукой от плеча с места.	1	Практическое занятие						
6	Совершенство броска одной рукой от плеча с места.								
7	Обучение броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1	Практическое занятие						
8	Совершенство броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1							
9	Самостоятельная работа: упражнения в технике ведения и бросков в кольцо.	1	Практическое занятие						
10	Совершенствование техники бросков в кольцо с места (штрафные броски).	1							
11	Совершенствование техники владения мячом.	1	Практическое занятие		4			Отработка штрафных бросков	ноябрь
12	Совершенствование техники ведения мяча, передач и ловли мяча, бросков в кольцо.	1	Практическое занятие						
13	Совершенствование техники штрафного броска.	1	Практическое занятие						
14	Совершенствование техники штрафного броска.								
15	Самостоятельная работа: отработка штрафных бросков.	1	Практическое занятие						
16	Управление мячом на месте и в движении.	1							
17	Обучение технике защиты – перехват мяча.	1							
18	Обучение технике накрывания (применяемой против броска).	1	Практическое занятие						
19	Обучение тактике игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Практическое занятие						
20	Обучение технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Практическое занятие						
21	Совершенствование техники игры в защите игра 3х3; 4х4).	1	Практическое занятие						
22	Самостоятельная работа. «Игра в стритбол»	1	Практическое занятие						
23	Контрольный урок: ведение и бросок в кольцо с 2-х	1							

	шагов из 10-ти попыток: «5» - попаданий 5; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.							
24	Контрольный урок. Бросок в движении из-под щита. Из 10 бросков: «5» - 7 попаданий, «4» - 5 попаданий, «3» - 3 -попадания.	1	Практическое занятие					
25	Контрольный урок. Штрафной бросок (из 10 попыток): «5» - 8попаданий; «4» - 6 попаданий; «3» - 4 попадания.	1						
26	<b>зачет</b>	1	Контр. тест					
<b>III. Волейбол – 25</b>								
1.	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение передаче сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	учебник	С.25	2	Упражнения в верхних и нижних подача мяча	март
2	Самостоятельная работа. Сообщение на тему: «Российские звезды волейбола»	1						
3	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками.	1	Практическое занятие	Мячи волейбольные, сетка в/в				
4	Обучение верхним и нижним подачам мяча.	1	Практическое занятие					
5	Совершенствование техники подач мяча. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
6	Самостоятельная работа. Упражнения в верхних и нижних подачах мяча.	1				3	Упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	
7	Обучение технике игры от сетки. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
8	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	Практическое занятие					
10	Совершенствование техники верхних и нижних передач. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
11	Совершенствование техники верхних и нижних подач. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
12	Самостоятельная работа: упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	1						
13	Совершенствование техники игры от сетки.	1	Практическое					апрель

	Двусторонняя игра.		занятие					
14	Обучение технике игры в падении с перекатом вправо (влево), назад.	1	Практическое занятие			2	Отработка нападающих ударов через сетку	
15	Совершенствование техники верхних и нижних передач	1						
16	Самостоятельная работа: игра в волейбол через сетку.	1						
17	Обучение технике игры в нападении (нападающий удар из-под ног «4»).	1	Практическое занятие					
18	Совершенствование нападающего удара. Двусторонняя игра.	1	Практическое занятие					
19	Обучение нападающему удару из зоны «3» (метр).	1	Практическое занятие					
20	Совершенствование нападающего удара из зоны «3». Игра.	1	Практическое занятие					
21	Самостоятельная работа: отработка нападающих ударов через сетку.	1						
22	Совершенствование техники игры в нападении и защите (игра в парах)	1	Практическое занятие					
23	Совершенствование тактике игры в защите «углом вперед».	1						
24	Совершенствование простейшим тактическим комбинациям («волна», «эшелон», «взлет»).	1						
25	Совершенство Подача мяча через сетку.	1	Практическое занятие					
<b>IV. Гимнастика- 23</b>								
1	Строевые упражнения на месте и в движении. Перекладина низкая (юноши). Бревно (девушки).	1	Практическое занятие	Учебник Перекладина, бревно, маты гимнастические	С.24-25	2	Упр-ния на перекладине: подъем переворотом в упор	май
2	Самостоятельная работа. «Упражнения на перекладине: подъем переворотом в упор»	1						
3	Строевые упражнения. Брусья параллельные (юноши); разновысокие (девушки).	1	Практическое занятие	Брусья,гимн. маты		2	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре	
4	Акробатика (кувырки, стойка на голове и руках, «березка»; «колесо»).	1	Практическое занятие	Маты гимнаст., канат				

5	Совершенствование упражнений на перекладине (юноши); на бревне (девушки).						на брусьях.	
6	Самостоятельная работа. «Упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»	1	Практическое занятие	Перекладина, бревно, маты г.				
7	Самостоятельная работа. «Упражнения: подтягивание на перекладине»	1	Практическое занятие	Брусья. Маты г.				
8	Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатика.	1						
9	Упражнения на перекладине ( подъем переворотом, подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1	Практическое занятие	Маты гимн.		2	Упражнение: подтягивание на перекладине	
10	Опорный прыжок через козла: юноши – согнув ноги с опорой, девушки – ноги врозь.	1	Практическое занятие	Канат, маты г.				
<b>V. Лыжная подготовка – 17</b>								
1.	Ознакомление обучающихся с лыжным инвентарем. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	Практическое занятие	Учебник Лыжи, палки лыжные, секундомер, флажки	С.24	1	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям	Январь
2	Самостоятельная работа. «Сообщение: подготовка лыжного инвентаря к занятиям и применение лыжных мазей»	1						
3	Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	Практическое занятие			5	Бег на лыжах «скользящим шагом»	
4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Скользящий и ступающий шаги.	1	Практическое занятие					
5	Самостоятельная работа. «Бег на лыжах скользящим шагом»	1						
6	Обучение одновременному одношажному и двушажному ходам.	1	Практическое занятие					
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	Практическое занятие					
8	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	Практическое занятие					
9	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Практическое занятие					
10	Самостоятельная работа. «Отработка различных ходов	1						февраль

	на лыжах»						
11	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическое занятие				
12	Совершенство переходу с попеременных ходов на одновременные.	1					
13	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с хода на ход. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 2 км).	1	Практическое занятие				
14	Совершенствование техники попеременных ходов	1	Практическое занятие			4	Прохождение дистанции 3 – 5 км ( б/у времени)
15	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1					
16	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическое занятие				
17	Самостоятельная работа. «Прохождение дистанции 3-5 км б/у времени»	1	Практическое занятие				
18	Контрольный урок: а) юноши 5км: «5» - 27 мин.; «4» - 28 мин.; «3» - 30 мин. (б/вр) б) девушки 3км: «5» - 20 мин.; «4» - 22 мин.; «3» - 30 мин.	1					

<b>VI Легкая атлетика – 9</b>								
<b>1</b>	Совершенствование бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег)	1	Практическое занятие	Секундамер, флажки, стартовые колодки	С.89	2	Бег на короткие дистанции - 30м, 60м, 100м.	май
<b>2</b>	<i>Самостоятельная работа.</i> Спринтерский бег.	1						
<b>3</b>	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Практическое занятие				Прыжки в длину с разбега и сместа.	
<b>4</b>	Совершенствование техники метания гранаты (разбег, положение «натянутого лука», выпуск гранаты).	1	Практическое занятие					май
<b>5</b>	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1						
<b>6</b>	<i>Самостоятельная работа.</i> Бег на выносливость.	1	Практическое занятие	Рулетка, флажки, прыжковая яма	С.60	3		
<b>7</b>	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1	Практическое занятие					
<b>8</b>	Самостоятельная работы упражнения в прыжках.	1	Практическое занятие					
<b>9</b>	<b>зачет</b>	1						

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Материально-техническое обеспечение

Спортзал:

- > Перекладина
- > Кольца гимнастические
- > Мяч в/б (3 шт.)
- > Мяч б/б (3 шт.)
- > Мяч ф/б (2шт.)
- > Стол теннисный (2шт.)
- > Маты гимнастические (6шт.)
- > Скамейки гимнастические (4 шт.)
- > Стенка гимнастическая (10 шт.)
- > Флажки (10шт.)
- > Граната (8 шт.)
- > Гиря (16кг, 24кг, 32кг)
- > Секундомер (2шт.)
- > Рулетка (1шт.)
- > Конь гимнастический
- > Козел гимнастический

Спортивный городок:

- > Брусья параллельные 7м x 2
- > Шестигранник (перекладина)
- > Бревно гимнастическое
- > Лестница-горка
- > Ломаная лестница («верблюду»)
- > Стенка гимнастическая
- > Лабиринт
- > Брусья р/в

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Перечень учебных изданий:**

**Основные источники:**

1. Учебник: «Физическая культура Бишаева А.А. 2015г.

**Интернет-ресурсы**

<http://lib.sportedu.ru>:

Московский институт физической культуры и спорта

<http://www.vniifk.ru>

Журнал «Физическая культура в школе»

<http://www.volley.ru/>

Всероссийская федерация волейбола

<http://www.gorodki.ogr/>



Федерация городошного спорта  
<http://www.rfs.ru/>  
Российская федерация баскетбола  
<http://www.lapta.ru/>

### **3.3. 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 зачёта.

### **3.3. 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 зачёта.

## **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, контрольной сдачи нормативов.

<b>Результаты обучения (предметные результаты)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b>  Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.	Оперативный контроль: - сдача нормативов
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.

Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.
Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос;
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос;
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места;	Итоговый контроль - дифференцированный зачёт

<ul style="list-style-type: none"><li>- бег 100 м;</li><li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li><li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;</li><li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li></ul>	
---	--

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
<b>Личностные результаты</b>		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	<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
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отказ от курения, употребления алкоголя;</li> <li>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</li> <li>- оказание первой помощи</li> </ul>	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести здоровый образ жизни;</li> <li>- занятия в спортивных секциях;</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</li> <li>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</li> </ul>	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация желания учиться;</li> <li>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</li> </ul>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	- демонстрация форсированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания;	освоения образовательной программы.
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- умение ценить прекрасное;	Творческие и исследовательские проекты.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	- занятия в спортивных секциях; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;	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	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
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;	- навыки сотрудничества; - эффективно разрешать конфликты	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью	- потребность занятий спортом - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- оказание первой помощи - эффективный поиск необходимой информации;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

		освоения образовательной программы
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	<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>	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов
готовность к служению Отечеству, его защите;	<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
<b>метапредметные результаты</b>		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;</li> <li>- умение планировать собственную деятельность;</li> <li>- осуществление контроля и корректировки своей деятельности;</li> <li>- использование различных ресурсов для достижения поставленных целей</li> </ul>	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация коммуникативных способностей;</li> <li>- умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;</li> <li>- умение разрешить конфликтную ситуацию</li> </ul>	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</li> <li>- использование различных методов решения практических задач</li> </ul>	Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады

<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование различных источников информации, включая электронные;</li> <li>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</li> <li>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</li> </ul>	<p>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.)</li> </ul>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>
<p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё;</li> <li>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>