

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ**


**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

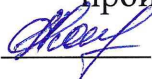
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии 19.01.04 Пекарь

г. Петропавловск-Камчатский,  
2020 г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании методической комиссии  
преподавателей  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол № 9 от «25» мая 2020 г.  
Председатель  Е.В. Катырбаева

Утверждаю  
Заместитель директора по учебно-  
производственной работе  
 О.Н. Толоконникова  
от «25» мая 2020 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций.

**Организация-разработчик:**

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

**Разработчик:** Сабитов Каримула Гариффулович., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>16</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы общеобразовательного цикла для профессиональных образовательных организаций, является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 19.01.04 Пекарь.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

### *Личностные*

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию,

демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### ***Метапредметные***

МР 1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и

составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

МР 3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР 5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР 6. Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МР 7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МР 8. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства

МР 9. 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.

### ***Предметные***

ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

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

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

ПР 5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Для специальностей среднего профессионального образования социально-экономического профиля максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 171 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>171</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теория	8
практические занятия	163
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### **2.2. Содержание учебной дисциплины**

#### **Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

## **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**



Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

#### **Учебно-методические занятия**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий в том или ином виде спорта.

#### **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4\*100 м, 4\*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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).

### **Лыжная подготовка**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

### **Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### **Волейбол**

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.

### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Футбол**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### **Темы докладов для раздела 1 (по выбору обучающегося):**

1. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»,
2. «Основы здорового образа жизни»
3. «Значение физической культуры и спорта в жизни человека».
4. «Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем».
5. «Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний».
6. «Основные системы оздоровительной физической культуры».
7. «Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах».
8. «Профилактика возникновения профессиональных заболеваний».
9. «Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека».
10. «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».
11. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>1 семестр</b>			<b>80</b>	
<b>Введение.</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>	<i>1</i>
	1	Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала		
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия		<b>38</b>	<b>2</b>
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.		
	2	Обучение техники низкого старта. Стартовый разгон. Обучение техники бега по дистанции, финиширование.		
	3	Бег по дистанции 30, 60, 100 м.		
	4	Бег по дистанции 30, 60, 100 м.		
	5	Обучение техники эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м.		
	6	Совершенствование бега на короткие дистанции с низкого старта.		
	7	Обучение техники высокого старта.		
	8	Обучение техники бега на средние дистанции (800-1500).		
	9	Совершенствование бега на средние дистанции с высокого старта.		
	10	Переменный длительный бег.		
	11	Переменный длительный бег.		
	12	Бег по пересеченной местности.		
	13	Бег по пересеченной местности с изменением темпа		
	14	Тест К. Купера (12-минутный бег).		
<b>Раздел 2.</b> Гимнастика	Практические занятия		<b>20</b>	<b>2</b>
	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники выполнения кувырка вперед и назад (группировка в приседе, сидя, лежа)		
	2	Обучение техники выполнения стойки на лопатках, на голове из приседа перекат назад в стойку на лопатках.		
	3	Обучение выполнения упражнения «ласточка» (Д), длинный кувырок (М), упражнения мост, обучение техники перевороту колесо.		
	4	Выполнение всех упражнений в комплексе		
	5	Выполнение всех упражнений в комплексе		

<b>Раздел 3.</b> Футбол	Практические занятия		<b>20</b>	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Удар по летящему мячу ногой. Удары головой на месте и в прыжке.		
	2	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		
	3	Техника игры вратаря.		
	4	Игра по основным правилам.		
	5	Дифференцированный зачет		
<b>2 семестр</b>			<b>91</b>	
<b>Раздел 4.</b> ЗОЖ	Содержание учебного материала		<b>4</b>	1
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
<b>Раздел 5.</b> Лыжная подготовка	Практические занятия		<b>20</b>	2
	1	Инструктаж по технике безопасности. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	2	Обучение техники переменного двухшажного хода.		
	3	Техника одновременных (бесшажного, одношажного) ходов.		
	4	Техника спусков, подъемов, торможения.		
	5	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
<b>Раздел 6.</b> Спортивные игры.			<b>38</b>	
Волейбол	Практические занятия		<b>20</b>	3
	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения.		
	2	Прием, передача двумя руками сверху, снизу		
	3	Совершенствование техники приема, передачи мяча снизу и сверху двумя руками		
	4	Нижняя и верхняя прямая подача		
	5	Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи		
	6	Нападающий удар из зон 2, 3 и 4, нападающий удар из зон 1, 5 и 6		
	7	Совершенствование техники нападающего удара из всех зон		
	8	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	9	Игра в волейбол по основным правилам.		
Баскетбол	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение техники перемещений, остановок.	<b>22</b>	3
	2	Обучение техники ловли и передачи мяча.		
	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		
	4	Обучение техники броска в корзину с места.		
	5	Обучение техники броска в корзину в движении с двух шагов, прыжком.		

	6	Совершенствование техники броска в корзину с места, в движении с двух шагов, прыжком.		
	7	Обучение техники штрафного броска.		
	8	Совершенствование техники штрафного броска.		
	9	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
	10	Игра по основным правилам баскетбола.		
<b>Раздел 7.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		<b>2</b>	<b>1</b>
	1	Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся		
<b>Раздел 8.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия		<b>23</b>	<b>2</b>
	1	Бег по пересеченной местности с изменением темпа.		
	2	Бег по дистанции с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.		
	3	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	4	Обучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 x 1,5 м		
	5	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель.		
	6	Обучение техники метания мяча в вертикальную цель размером 1 x 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)		
7	Дифференцированный зачет			
<b>Итого</b>			<b>171</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- открытой спортивной площадки;
- спортивного инвентаря (мячи, скакалки, перекладины, гимнастические маты, козлы, и др.);
- учебно- методической литературы по физической культуре (учебники, дидактические материалы, справочная литература).
- технических средств обучения (персональный компьютер-1)

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники для студентов:**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. / Физическая культура. 10-11 классы. Учебник – М.: Просвещение, 2019 – 158 с.

**Для преподавателей:**

1. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

**Дополнительные источники:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2009.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: 2010.

**Интернет – ресурсы:**

1. <http://minstm.gov.ru> -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.
5. <http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью;</li> <li>- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений,</li> </ul>	<p><b>1. Знания</b></p> <p>При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.</p> <p>С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.</p> <p>Оценка «5» За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка «4» За тот же ответ, если: В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность,</p>	<p><b>Методы оценки техники владения двигательными действиями</b></p> <p>Основными методами оценки здесь являются следующие методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытого наблюдения,</li> <li>• вызова,</li> <li>• упражнений,</li> <li>• комбинированный.</li> </ul> <p>Метод <b>открытого наблюдения</b> заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.</p> <p>Метод <b>вызова</b> заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.</p> <p>Метод <b>упражнений</b> предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.</p> <p>Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или группы в целом.</p>



<p>личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.</p> <p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,</p>	<p>имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка «2» За непонимание и: Не знание материала программы.</p> <p><b>2. Техника владения двигательными умениями и навыками</b> Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.</p> <p>Оценка «5» За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>Оценка «4» За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но</p>	<p>Также для оценки достижений учащихся используют <i>методы наблюдения, опроса (в письменной или устной форме), практического выполнения упражнений</i> индивидуально или фронтально в любое время урока.</p> <p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаблонное тестирование физической подготовленности</li> <li>2. Поточный контроль</li> <li>3. Индивидуальный контроль</li> <li>4. Анкетирование учащихся, анализ их поступков и т.д.</li> <li>5. Письменный \ устный опрос, защита рефератов, дискуссии и походы</li> <li>6. Поточный или избирательный контроль</li> <li>7. Анкетирование, тестирование</li> <li>8. Экспертиза исследовательского проекта, представление стенгазеты, нестандартного оборудования, инвентаря и др</li> <li>9. Творческое тестирование</li> <li>10. Индивидуальный контроль</li> </ol> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета в виде: - письменных/ устных ответов, опросов, - тестирования физической подготовленности и т.д.</p>
---	--	---

<p>эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	<p>допустил не более двух незначительных ошибок. Оценка «3» За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Оценка «2» За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>	
--	--	--

<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, в оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul>	<p><b>3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</b></p> <p>Оценка «5» Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul> <p>Оценка «4» Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul> <p>Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> <p>Оценка «2» Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> <p><b>4. Уровень физической подготовленности учащихся.</b></p> <p>Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта</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>	<p>и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.  Оценка «4»  Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.  Оценка «3»  Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.  Оценка «2»  Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>	
<p><b>предметных</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового</p>		

<p>образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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).</li> </ul>		
---	--	--

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

для студентов набора 2020 года  
на базе основного общего образования  
на 2021/2022 учебный год

Изменения и дополнения  
рассмотрены и одобрены  
на заседании методической комиссии  
преподавателей  
общеобразовательных дисциплин,  
протокол № 9 от 25 мая 2021 г.

В рабочую программу на 2021/2022 учебный год изменения и  
дополнения не вносились.

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
-	-	-	-

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов набора 2020, 2022 года  
на базе основного общего образования  
на 2022/2023 учебный год

Изменения и дополнения рассмотрены и одобрены на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 23 мая 2022 г.

В рабочую программу на 2022/2023 учебный год внесены следующие изменения и дополнения:

№п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
1	3. Условия реализации программы дисциплины	В список литературы внесены следующие основные источники: 1) Матвеев А.П., Палехова Е.С. / Физическая культура. 10-11 классы. Учебник –М.: Просвещение, 2021 – 158 с. 2) Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading</a> - Текст: электронный.	Соблюдение требования ФГОС СПО по профессии 19.01.04 Пекарь

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

для студентов набора 2020, 2022 года  
на базе основного общего образования  
на 2023/2024 учебный год

Изменения и дополнения  
рассмотрены и одобрены  
на заседании методической комиссии  
преподавателей общеобразовательных  
дисциплин, протокол №9  
от «26» мая 2023 г.

В рабочую программу на 2023/2024 учебный год изменения и дополнения не вносились.

№ п/п	Раздел	Содержание дополнений/изменений	Основания для внесения дополнений/изменений
-	-	-	-