

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Керченский технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РК «КТТ»
Тимохов М.Е.
«22» _____ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.01.09 Повар, кондитер.

2022г.

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла ОУП.07 «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, с учётом примерной программы «Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования, Бишаева А.А.». Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015. для профессиональных образовательных организаций (Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), требований ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер» и рабочей программы воспитания ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум».

разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.);

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский технологический техникум.»

Разработчики:

Карпенко Анна Сергеевна преподаватель физической культуры первой категории
Лысак Наталья Сергеевна преподаватель физической культуры высшей категории

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

ЦМК физическая культура

Протокол № 5 от «05» сентября 2022 г.

Председатель Карпенко А.С.

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБПОУ РК «КТТ»

Протокол № 1 от «31» 08 2022 г.

Председатель МС Лысак Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Пояснительная записка	4
1. Паспорт программы учебного предмета	5
2. Структура и содержание учебного предмета.....	8
3. Тематический план и содержание учебного предмета.....	9
4. Условия реализации учебного предмета	16
5. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.....	18
6. Лист дополнений и изменений к рабочей программе	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура» предназначена для изучения в ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум» реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП ППКРС СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ».

ОУП.07 «Физическая культура» изучается как базовый общий учебный предмет или базовый учебный предмет по выбору, в общеобразовательном цикле ОПОП СПО по программе ППКРС по профессии СПО 43.01.09 «Повар, кондитер» в объеме: 171 часов.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного общего образования» с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1645; приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1578; приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года № 613;

- приказа Минпросвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые ФГОС общего образования по вопросам воспитания»;

- распоряжения Минпросвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»;

- письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций 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 специальности среднего профессионального образования»;

- письма Министерство науки и высшего образования Российской Федерации от 20 июня 2020 г. № 05-772 «Инструктивно-методическое письмо по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования»;

- письма Минпросвещения Российской Федерации от 30 августа 2021 г. № 05-1136 «О направлении методик преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам»;

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования, Бишаева А.А.» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно - методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21 июля 2015 г.);

- ФГОС СПО по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 г. от № 1569.

- рабочей программы воспитания ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум».

Изучение учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 43.01.09 «Повар, кондитер»; входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2. Место учебного предмета в структуре ОПОП: учебный предмет является базовым (*профильным*) и входит в группу общеобразовательных предметов среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета.

Содержание программы дисциплины «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 обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

личностных:

- осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- 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;
- 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;

- проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда; стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

- демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

- проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

- 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;

- 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;

- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

- проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

- 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.

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;

- освоение знаний, полученных 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, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, 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;

предметных:

- 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 171 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	<i>171</i>
в т. ч. в форме практической подготовки	<i>160</i>
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>160</i>
контрольные работы	-
Консультации	-
теоретическое обучение	<i>11</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	7	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	12
	2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	
	4 Психологические основы учебного и производственного труда.	1	
	5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
	6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	
	7 Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	34	23
	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции (60м., 100 метров, 2000м, 3000м); с низкого, с высокого старта; по элементам бега, в целом. Техника эстафетного бега, передачи		

	эстафеты. Прыжки в длину. Бег по пересеченной местности. интервальный бег, равномерный, переменный, повторный. Техника метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): Развитие выносливости, прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. Правила судейства соревнований. Сдача контрольных нормативов.	
	Практические занятия	
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	4
2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	4
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	4
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	4
5	Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4
6	Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	5
7	Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	4

	8 Контрольные занятия. - выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; - выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; - выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега; - выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; - выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	5	
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	30	23
	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники: ведение мяча; стойка баскетболиста; передача мяча от груди двумя руками; ловля мяча одной и двумя руками; бросок по кольцу одной и двумя руками; отбор мяча. Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра с заданиями. Сдача контрольных нормативов.		
	Практические занятия		
1	Теоретические сведения о мерах безопасности на занятиях по баскетболу.	1	
2	Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	3	
3	Передачи мяча.	5	
4	Ведение мяча.	5	
5	Техника штрафных бросков.	6	
6	Тактика игры в защите и нападении.	6	
7	Контрольные занятия. - выполнение контрольного норматива два шага бросок в кольцо; - выполнение контрольного норматива штрафной бросок.	4	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	31	2

Гимнастика.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Упражнения с гимнастическими палками, обручами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Повороты в движении. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из колонны по одному в колонны по два.	
	Практические занятия	
1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	4
2	Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	4
3	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (подтягивание на перекладине).	4
4	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (прыжок со скакалкой на время)	4
5	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (поднимание туловища (с.п.) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	
6	Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (броски набивного мяча).	4
7	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).	5

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
8	Контрольные занятия. -выполнение контрольного норматива подтягивание на перекладине; -выполнение контрольного норматива прыжок на скакалке; - выполнение контрольного норматива поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; - выполнение контрольного норматива бросок набивного мяча	6	
Тема 2.4. Волейбол.	Содержание учебного материала Техника безопасности во время занятий волейболом. Совершенствование техники: верхних и нижних передач; нижней и верхней прямой подачи мяча; приём мяча снизу после подачи, тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники элементов волейбола в игровой и соревновательной деятельности Сдача контрольных нормативов. Практические занятия 1 Стойки игрока и перемещения. 2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. 3 Нижняя прямая и боковая подача. Промежуточная аттестация в форме зачета 4 Верхняя прямая подача. подача в зону 5 Тактика игры в защите и нападении. Нападающий удар, блокирование игрока с мячом 6 Контрольные занятия. - передачи мяча в парах; - прием мяча снизу и сверху;	31	23

		- верхняя прямая подача.			
Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала		31	23	
	Техника безопасности во время занятий футболом. Страховка и самостраховка. Правила игры в футбол, основные термины, терминология судейства. Ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений ударов различной сложности, ведения мяча, обводка стоек, вбрасывание мяча. Двусторонняя игра с заданием.				
	1	Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	7		
	2	Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу; - в движении по катящемуся мячу; - на точность; - на силу; - головой.	10		
	3	Вбрасывание мяча из различных положений (с места, с разбега): - на точность; - на дальность.	8		
	4	Контрольные занятия. - удары на точность; - обводка стоек; - жонглирование мячом.	6		
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала		4	12	
	Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием. «Сухое плавание». Подготовительные упражнения для освоения с водой. Упражнения на ознакомление с водной средой, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди.				

1	Основы спортивной подготовленности в плавании. Специальная гимнастика пловца.	1
2	Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.	1
3	Упражнения для изучения техники движений брасс.	1
4	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	1
Всего:		171

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование: дидактические материалы по основным разделам и темам учебной дисциплины «физическая культура» (комплекты разно-уровневых тематических заданий, дидактических карточек); научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению; методические издания по физической культуре для преподавателей; таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; стенка гимнастическая; скамейка гимнастическая жесткая; маты гимнастические; мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг); мяч малый (теннисный); гранаты весом 500-700 гр., скакалки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса малых мячей; рулетка измерительная (10 м, 50 м); номера нагрудные; комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; мячи баскетбольные; сетка для переноса и хранения мячей; жилетки игровые с номерами; стойки волейбольные универсальные; сетка волейбольная; мячи волейбольные; сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей; мячи футбольные, ворота для мини-футбола; аптечка медицинская; кабинет учителя (включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды); подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры); легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола (мини-футбола); площадка игровая баскетбольная; площадка игровая волейбольная.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Дополнительные источники:

1. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 10-11классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).
2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования – Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.
1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Личностные	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Демонстрация готовности и способности 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, употребления алкоголя, наркотиков;	- воспитать осознание своей сопричастности к стране, в которой живем, чувство патриотизма, уважения к Отечеству, а также чувство ответственности и долга перед Родиной;
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - усвоить правила безопасного поведения в повседневной жизни;
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- сформировать понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - выработать умение противостоять пагубному воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, наркомании);
формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- формирование ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - воспитать основы физической культуры личности, соответствующей современному уровню ЗОЖ мышления, опыта двигательной активности, рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

- характеризовать причины и последствия чрезвычайных ситуаций техногенного характера для личности, общества и государства;
- владеть знаниями и навыками оказания первой медицинской помощи;
- освоить правила индивидуального и

	коллективного безопасного поведения, правила соблюдения техники безопасности в профилактике травматизма;
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека; - способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни; - компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных; - способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок; - потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; - осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества; - желание улучшать свои личностные качества; - стремление к повышению умственной и физической работоспособности. - уметь предвидеть опасности и правильно действовать в чрезвычайных ситуациях, угрожающих или наносящих вред здоровью;
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- иметь готовность к смелым и решительным действиям в преодолении необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок; - потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

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;	знать, что: - человеческая жизнь — главная ценность, независимо от уровня здоровья. - человек олицетворяет неделимое единство природного и духовного. - каждый человек — неповторимая личность, сформированная генетическими факторами и социокультурной средой. - человек — свободная личность, сущностью которой являются одухотворенность, сострадание, милосердие. - независимая личность способна творчески развиваться, познавать, реализовывать себя во всевозможных направлениях.
---	--

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- иметь готовности к смелым и решительным действиям в преодолении необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок; - потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- владеть знаниями и навыками оказания первой медицинской помощи; - освоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения, правила соблюдения техники безопасности в профилактике травматизма;
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	- иметь активную гражданскую позицию, нравственные нормы поведения, ответственность, осознанность, готовность к достойному служению Отечеству; - принимать активное участие в спортивно-массовых мероприятиях различного ранга, защищая честь группы, колледжа, муниципалитета, региона и т.д;

готовность к служению Отечеству, его защите;	- развить гражданский патриотизм, как важнейшую социально-нравственную ценность; - сформировать умение и готовность к активной морально-волевой и физической подготовке и их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу.
Метапредметные:	
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; - обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; - выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- самостоятельно определять цели деятельности и составлять план действий; - осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - научиться использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; - выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
--	--

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;	- быть готовым и способным к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
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;	- уметь взаимодействовать в социуме, вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, четко выражать свои мысли, аргументировать свои высказывания, учитывая мнения других людей; - выстраивать доброжелательные отношения в коллективе, уметь разрешать конфликты, осуществлять взаимопомощь;
Предметные:	
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- уметь 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; - умение продуктивно общаться и

	взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - 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; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	- усвоить общие понятия о чрезвычайных ситуациях; - знать характеристику предназначения и основные функции полиции, службы скорой помощи, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и других государственных служб в области безопасности;
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	- знать определение основных понятий о здоровье и здоровом образе жизни; - усвоить факторы, влияющие на здоровье и уметь выявлять факторы, разрушающие здоровье; - выработать убеждение, что режим дня - это одна из составляющих здорового образа жизни; - уметь планирование режима дня, труда и отдыха; - научиться определять условия обеспечения рационального питания; - знать влияние двигательной активности на здоровье человека; - уметь обосновать последствия влияния алкоголя на здоровье человека и социальные последствия употребления алкоголя;
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	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).	- 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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Лист дополнений и изменений к рабочей программе
ОУП.07 «Физическая культура» на 20__ - 20__ учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 20__ - 20__ учебный год по учебному предмету ОУП.07 «Физическая культура».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и согласованы на заседании цикловой методической комиссии _____

«_____» _____ 20__ г. (протокол № _____).

Председатель цикловой методической комиссии _____ Ф.И.О.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993145

Владелец Лапина Наталья Николаевна

Действителен с 05.02.2025 по 05.02.2026