Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура / адаптивная физическая культура**

Общеобразовательного цикла, общеобразовательная учебная дисциплина образовательной

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального

образования по профессии

**43.01.09 Повар, кондитер**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.
* Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **43.01.09 «Повар, кондитер»,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016 г. N 1569, зарегистрированным в Минюсте России от 22.12.2016 N 44898.
* рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);
* Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **43.01.09 Повар, кондитер,** утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.12.2016г N 1569(ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2016г N 44898) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения.

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

 **ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Тырин С.Б., преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …………………………………………..стр.**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….стр.**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………………………….стр.**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………..стр.**
 |  |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура / адаптивная физическая культура является частью общеобразовательного цикла, программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) по профессии **43.01.09 «Повар, кондитер».**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая» входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура / адаптивная физическая» 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 профессионального 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 РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1) гражданского воспитания:**

 – сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

– осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

– принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

– готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

– готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

**2) патриотического воспитания:**

– сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

– осознание духовных ценностей российского народа;

– сформированность нравственного сознания, этического поведения;

– способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

– ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

– способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

– убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

– готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

– готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

– интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

– готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

– сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

– планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

– умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

– совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

– осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические действия:**

– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

–определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

– разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

**Базовые исследовательские действия:**

– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

– осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

– формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

– давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

– осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

**Работа с информацией:**

– владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

– создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

– оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

– использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

– владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

**Общение:**

– осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

– владеть различными способами общения и взаимодействия;

– аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация:**

– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

– давать оценку новым ситуациям;

– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

– оценивать приобретённый опыт;

– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

– постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

**Самоконтроль, принятие себя и других:**

– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

– владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

– использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

– оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

– признавать своё право и право других на ошибку;

– развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:**

– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

– выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

– принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

– оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

**–** проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

**–** контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

**–** планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

**–** выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

**–** выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

**–** выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

**–** демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

**–** демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Раздел «Знания о физической культуре»:**

**–** характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

**–** положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

**–** выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**

**–** планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

**–** организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

**–** проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**Раздел «Физическое совершенствование»:**

**–** выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

**–** выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

**–** демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

**–** демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

–выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**1.4 Формирование общих компетенций согласно ФГОС СПО.**

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – ППКРС.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 1-09 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. |

**1.5** **Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количествочасов |
| максимальная | 72 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 72 |
| теоретическое обучение | 6 |
| лаб. и практ. занятий | 66 |
| практическая подготовка | 66 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **72** |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий**  | **72** |
| лабораторно-практические занятия, практическая подготовка | **66** |
| в т.ч. профессионально-ориентированного содержания | **0** |
| теоретическое обучение | **6** |
| в т.ч. профессионально-ориентированного содержания | **0** |
| курсовые работы | **0** |
| консультации | **0** |
| промежуточная аттестация | **0** |
| *Промежуточная аттестация в виде* ***зачета,***  | **1 семестр** | **2****семестр** |
| 34 | 38 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1 курс** |
| **I семестр** |
| **Раздел 1.** | **Знания о физической культуре**  | **4/2** |  |
| **Тема 1.1**Физическая культура как социальное явление  | **Содержание учебного материала Теоретическое обучение** | **6** | 4 |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)(СГ-02 История России) | 2 |
| 2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»(СГ.01 Безопасность жизнедеятельности)  | 2 |
| **Тема 1.2**Физическая культура как средство укрепления здоровья человека  | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **2** | 2 |
| 1 | Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание  | 1 |
| 2 | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания | 1 |
| **Раздел 2.** | **Волейбол** | **18** |  |
| **Тема 2.1.**Техника игры в защите | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **12** | 2 |
| 1 | ТБ на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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(СГ.01 Безопасность жизнедеятельности) | 2 |
| 2 | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 6 | 6 |
| 3 | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 4 | 4 |
| **Тема 2.2.**Техника игры в нападении | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **6** |  |
| 1 | Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, в стороны. Приём мяча после подачи, блокирование | 4 | 4 |
| 2 | Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке | 2 | 2 |
| **Раздел 3.** | **Баскетбол** | **10** |  |
| **Тема 3.1.**Техника перемещений | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **5** |  |
| 1 | ТБ на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры(СГ.01 Безопасность жизнедеятельности) | 2 | 4 |
| 2 | Стойки, перемещения, остановки, рывки, бег с приставными шагами, с изменением направления | 2 |
| **Тема 3.2.**Ловли и передачи мяча | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **4** |  |
| 1 | Передача одной, двумя руками от груди, плеча: на месте, с шагом и сменой мест в движении | 2 | 4 |
| 2 | Дальняя ловля и передача мяча с отскоком от пола (правой и левой рукой) | 2 |
| **Зачет**  |  | **Сдача контрольных нормативов** | **2** | 2 |
| **II семестр** |
| **Раздел 4.** | **Развитие профессионально значимых психофизиологических качеств** | **14** |  |
| **Тема 4.1.** Понятие и определение основных профессионально значимых качеств специальности | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **4** | 2 |
| 1 | Комплексы упражнений для развития координации движений(МДК.03.01 Технология обслуживания, ремонта и наладки пускозащитной аппаратуры и устройств силовой автоматики) | 2 | 2 |
| 2 | Комплексы упражнений для развития глазомера, внимания | 2 | 2 |
| **Тема 4.2.**Здоровье и здоровый образ жизни | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **4** |  |
| 1 | Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие | 2 | 2 |
| 2 | Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся | 2 | 2 |
| **Тема 4.3.** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **6** |  |
| 1 | Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья  | 2 | 2 |
| 2 | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность | 2 | 2 |
| 3 | Физические качества, средства их совершенствования | 2 | 2 |
| **Раздел 5.** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |
| **Тема 5.1.**ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Строевые приемы, повороты  | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **6** | 2 |
| 1 | Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Строевые приемы(СГ.01 Безопасность жизнедеятельности) | 2 |
| 2 | Техника выполнения способов передвижения. Применение основных способов передвижения в различных условиях скольжения(УП.03Учебная практика) | 2 |
| 3 | Основные способы и техника поворотов на лыжах переступанием, полуплугом | 2 |
| **Тема 5.2.**Подъемы и спуски. Основные способы передвижения.Лыжные эстафеты | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **6** | 2 |
| 1 | Основные способы и техника выполнения подъемов и спусков с горы | 2 |
| 2 | Лыжные эстафеты и игры с элементами изученных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений | 2 |
| 3 | Техника выполнения способов передвижения. Применение основных способов передвижения в различных условиях скольжения(МДК.04.01 Теоретическая подготовка водителей категории С) | 2 | 2 |
| 1 | Упражнения для брюшного пресса, сгибание ног на тренажере | 2 |  |
| 2 | Упражнения для мышц бёдер, плечевого пояса, становая тяга, растяжка | 2 |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **1** |
| 2 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой  | 2 |
| **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **2** |
| 3 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 |
| 2 | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1 |
| **Раздел 6.** | **Футбол** | **4** |  |
| **Тема 6.1.**Передачи и остановки мяча. Игра вратаря и удары поворотам | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **4** | 2 |
| 1 | Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча | 2 |
| 2 | Ловля мяча, летящего снизу, сверху. Отбивание кулаком, в падении | 2 |
| **Раздел 7.**  | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| **Тема 7.1.** Кроссовая подготовка | **Лабораторно-практические занятия, практическая подготовка** | **8** |  |
| 1 | Бег по пересеченной местности (кросс), техника бега по кроссовой дистанции | 2 | 2 |
| 2 | Способы передачи эстафетной палочки, техника передачи эстафетной палочки снизу | 2 | 2 |
|  | 3 | Кроссовая подготовка (развитие общей выносливости) | 2 | 2 |
|  |  | Работа в команде и взаимодействие обучающихся в процессе учебного занятия (эстафеты, подвижные игры) | 2 | 2 |
| **Зачет с оценкой** | **Сдача контрольных нормативов** | **2** | 2 |
|  | **Обязательная учебная нагрузка** | **66** |  |
| **Теоретическое обучение** | **6** |
| **Самостоятельная учебная нагрузка** | **0** |  |
| **Максимальная учебная нагрузка:** | **72** |  |

Т.О- теоретическое обучение; П.З - практические занятия

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством) ;

- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

**3. Условия реализации программы учебной дисциплины**

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «физическая культура» входят:

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

 **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л. Физическая культура. Учебное пособие для 10-11 кл. – М.: ООО "Русское слово - учебник", 2020
2. Виленский, М. Я. Физическая культура/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2019. - 213 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 10-11 кл. – М.: «Просвещение», 2022
4. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: “Просвещение”, 2020.
5. Матвеев А.П. / Палехова Е.С. Физическая культура. – М. "Просвещение", 2020
6. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Физическая культура. Футбол для всех Учебник для 10-11 кл. – М.: Просвещение”, 2022.

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева.— Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

4. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМ.И., Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

5. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

 6. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

10. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

11. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

12. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **личностные:**- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;- сформированность устойчивоймотивации к здоровому образу жизниобучению, целенаправленномуличностному совершенствованиюдвигательной активности валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;- потребность к самостоятельномуиспользованию физической культурыкак составляющей доминанты здоровья;- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методовДвигательной активности;- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установоксистемы значимых социальных имежличностных отношенийличностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной 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 построениюиндивидуальной образовательнойтраектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;- способность использования системызначимых социальных и межличностныхотношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные игражданские позиции, в спортивной,оздоровительной и физкультурнойдеятельности;- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительнойи спортивной деятельности, учитыватьпозиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;- принятие и реализация ценностейздорового и безопасного образа жизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятияхспортивно-оздоровительнойдеятельностью;- умение оказывать первую помощь призанятиях спортивно-оздоровительнойдеятельностью; патриотизм, уважение ксвоему народу, чувство ответственностиперед Родиной;- готовность к служению Отечеству, его защите; | сдача контрольных нормативов;- практическая проверка;- зачет;- дифференцированный зачет |
| **метапредметные:**- способность использовать межпредметныепонятия и универсальные учебныедействия (регулятивные, познавательные,коммуникативные) в познавательной,спортивной, физкультурной,оздоровительной и социальной практике;- готовность учебного сотрудничества спреподавателями и сверстниками с использованием специальных средств иметодов двигательной активности;- освоение знаний, полученныхв процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включаяумение ориентироваться в различныхисточниках информации, критическиоценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;- формирование навыков участия вразличных видах соревновательной деятельности, моделирующихпрофессиональную подготовку;- умение использовать средстваинформационных и коммуникационныхтехнологий (далее — ИКТ) в решениикогнитивных, коммуникативных иорганизационных задач с соблюдениемтребований эргономики, техникибезопасности, гигиены, норминформационной безопасности; | сдача контрольных нормативов;- практическая проверка;- зачет;- дифференцированный зачет |
| **предметные:**- умение использовать разнообразныеформы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образажизни, активного отдыха и досуга;- владение современными технологиямиукрепления и сохранения здоровья,поддержания работоспособности,профилактики предупреждения заболеваний,связанных с учебной ипроизводственной деятельностью;- владение основными способамисамоконтроля индивидуальных показателейздоровья, умственной и физическойработоспособности, физического развитияи физических качеств;- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,использование их в режиме учебной ипроизводственной деятельности с цельюпрофилактики переутомления и сохранениявысокой работоспособности;- владение техническими приемами идвигательными действиямибазовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность квыполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | сдача контрольных нормативов;- практическая проверка;- зачет;- дифференцированный зачет |

**Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения выполнения практических и контрольных работ, а также внеаудиторных самостоятельных работ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Число баллов, необходимое для получения** |
| «2» (неудовлетворительно) | **Если верно выполнено менее 50 % заданий** |
| «3» (удовлетворительно) | **если 69-50 % заданий выполнено верно.** |
| «4» (хорошо) | **если верно выполнено 89 -70 % заданий.** |
| «5» (отлично) | **если 100 – 90 % тестовых заданий выполнено верно.** |