Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

# **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**для специальностей**

**технического профиля**

Челябинск, 2020

АКТ СОГЛАСОВАНИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура», разработанную преподавателем ГБПОУ «Южно-Уральский государственный технический колледж» Потаповым О.Ю. для специальностей

технического профиля

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы специальностей СПО технического профиля.

Рабочая программа включает следующие разделы: 1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины. 2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины. 3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины. 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.

Программа включает темы: 1. Учебно-методические занятия. 2. Учебно-тренировочные занятия (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, футбол, плавание, атлетическая гимнастика)

В результате освоения учебной дисциплины у студента должна быть сформирована физическая культура, которая включает такие элементы как: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

Полученные навыки физической самоподготовки позволят будущим специалистам поддерживать собственное здоровье.

В целом рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует требованиям работодателей к уровню подготовки выпускника данной специальности. Указанную программу предлагается использовать для обучающихся специальностей технического профиля ГБПОУ «ЮУрГТК» очной формы обучения.



Директор ООО СК «ПромМонтаж»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ общеобразовательной УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 8 |
| **условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ учебной дисциплины** | 29 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ учебной дисциплины** | 29 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям, относящимся к технологическому профилю профессионального образования, и разработана на основе ФГОС среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября 2020 г., 11 декабря 2020 г.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** Общеобразовательная учебная дисциплина (общая) базовая.

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

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла «Физическая культура» **целями** дисциплины являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов

обучения;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

**Задачи** освоения цикла «Физическая культура» (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

‒ формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

‒ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

‒ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

‒ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

‒ приобретение опыта использования разнообразных форм и видов

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), для

достижения жизненных и профессионально значимых целей;

‒ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

‒ овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

***личностных***:

**Л.Р.1** Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

**Л.Р.2** Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

**Л.Р.3** Готовность к служению Отечеству, его защите;

**Л.Р.4** Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

**Л.Р.5** Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**Л.Р.6** Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

**Л.Р.7** Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**Л.Р.8** Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

**Л.Р.9** Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**Л.Р.10** Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**Л.Р.11** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л.Р.12** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

**Л.Р.13** Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

***метапредметных:***

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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,

учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной

деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному развитию;

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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию

поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

***предметных:***

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и

производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики

переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,

активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формируемые универсальные учебные действия:**

1. **Регулятивные:**

* самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; уметь выполнять математическую постановку образовательных задач;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, информационные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.

1. **Познавательные:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки информатики и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

1. **Коммуникативные:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь выполнять коллективную работу с документами в совместных онлайн проектах и онлайн сервисах;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Достижение личностных (и метапредметных) результатов обучения обеспечивается оптимальным отбором технологий и методов обучения, таких как традиционные технологии, технологии сотрудничества; проектные технологии и технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения; технологии развивающего обучения и здоровьесберегающие технологии; игровые технологии и технологии дистанционного обучения.

В ходе изучения общеобразовательной учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по специальностям технического профиля:

* ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
* ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
* ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
* ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
* ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
* ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
* ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
* ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
* OK 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
* ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
* ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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

объем образовательной нагрузки всего - 117 часов, в том числе:

учебная нагрузка обучающегося во взаимодействии с преподавателем - 117 часов;

* практической подготовки – 0 часов;
* теоретического обучения – 5 часов;
* лабораторно-практических работ – 112 часов;

самостоятельная учебная работа обучающегося - 0 часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Образовательная нагрузка (всего)** | ***117*** |
| **Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)** | ***117*** |
| в том числе: |  |
| *практическая подготовка* | ***-*** |
| лабораторные занятия | ***-*** |
| практические занятия | ***112*** |
| контрольные работы | ***–*** |
| **Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)** | ***0*** |
| Итоговая аттестация в I и II семестре – в форме **зачета** | |

**2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** |  | ***Объем часов*** | ***Достигаемые результаты обучения*** |
| ***1*** | ***2*** | | ***3*** | ***4*** |
| ***Раздел 1. Теоретическая часть. Учебно-методические занятия.*** |  | | ***5*** |  |
| Тема 1.1. Введение. Физическая культура в подготовке студентов СПО. Основы ЗОЖ. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** |  | *Метапредметные*:  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;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  *Предметные*:  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к  выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ЛР 1-13.  УУД:   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ. * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодёжи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  Оценка уровня здоровья. | ***1*** | ***1*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***-*** |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***-*** |
| Тема 1.2. Самоконтроль за функциональным состоянием здоровья | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***1*** | *Метапредметные*:  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;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  *Предметные*:  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к  выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ЛР 1-13.  УУД:   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.   оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.  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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.  Использование упражнений – тестов для оценки физического развития. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). | ***1*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***-*** |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***1*** | *Метапредметные*:  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;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  *Предметные*:  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к  выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ЛР 1-13.  УУД:   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.   оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| Психофизическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.  Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие.  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | ***1*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***-*** |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***1*** | *Метапредметные*:  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;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  *Предметные*:  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к  выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ЛР 1-13.  УУД:   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.   оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| 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. Проведение производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом будущей  профессиональной деятельности обучающихся.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | ***1*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***-*** |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***1*** | *Метапредметные*:  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;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  *Предметные*:  1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к  выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  ЛР 1-13.  УУД:   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.   оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали. |
| Использование оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | ***1*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***-*** |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| ***Раздел 2. Практическая часть. Учебно-тренировочные занятия.*** |  | | ***112*** |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; * при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег4х100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***27*** |
| Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции. Техника бега. | | *1* |
| Практическое занятие № 2. Бег на короткие дистанции: 30м. | | *1* |
| Практическое занятие № 3. Бег на короткие дистанции: 100м. | | *5* |
| Практическое занятие № 4. Эстафетный бег: 4х100. | | *2* |
| Практическое занятие № 5. Повторный бег. | | *2* |
| Практическое занятие № 6. Бег на средние дистанции. Кросс: 300м (девушки), 500м (юноши). | | *2* |
| Практическое занятие № 7. Равномерный бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). | | *4* |
| Практическое занятие № 8. Прыжок в длину с места. | | *2* |
| Практическое занятие № 9. Бег на короткие дистанции: 60м. | | *2* |
| Практическое занятие № 10. Эстафетный бег: 4х400. | | *2* |
| Практическое занятие № 11. Переменный бег. | | *2* |
| Практическое занятие № 12. Кросс: 2000м (девушки), 3000м (юноши). | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.2. Волейбол. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| 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. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***25*** |
| Практическое занятие № 1. Стойки, перемещения, прыжки. | | *1* |
| Практическое занятие № 2. Стойки, перемещения, прыжки. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Прием и передача мяча двумя руками сверху. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Прием и передача мяча двумя руками снизу. | | *2* |
| Практическое занятие № 5. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону. | | *2* |
| Практическое занятие № 6. Прием мяча одной рукой в падении вперед. | | *2* |
| Практическое занятие № 7. Подачи: нижние, верхние и боковые. | | *2* |
| Практическое занятие № 8. Нападающий удар. | | *2* |
| Практическое занятие № 9. Блокирование. | | *2* |
| Практическое занятие № 10. Тактика нападения. | | *2* |
| Практическое занятие № 11. Тактика защиты. | | *2* |
| Практическое занятие № 12. Двусторонняя игра. | | *2* |
| Практическое занятие № 13. Двусторонняя игра. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.3. Баскетбол. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Техника перемещений, ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), овладение мячом, простые тактические комбинации (в парах, тройках). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***20*** |
| Практическое занятие № 1. Техника перемещений. | | *2* |
| Практическое занятие № 2. Техника перемещений. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Ловля и передача мяча. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Ведение мяча. | | *2* |
| Практическое занятие № 5. Броски мяча в корзину. | | *2* |
| Практическое занятие № 6. Броски мяча в корзину. | | *2* |
| Практическое занятие № 7. Овладение мячом. | | *2* |
| Практическое занятие № 8. Двусторонняя игра.  Практическое занятие № 9. Двусторонняя игра. | | *2* |
| Практическое занятие № 10. Двусторонняя игра. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 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. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***10*** |
| Практическое занятие № 1. Переход с хода на ход. | | *2* |
| Практическое занятие № 2. Техника подъемов и спусков. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Основы тактики в лыжных гонках. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Основы тактики в лыжных гонках. | | *2* |
| Практическое занятие № 5. Основы тактики в лыжных гонках. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.5. Футбол. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***14*** |
| Практическое занятие № 1. Техника перемещений без мяча и с мячом. | | *2* |
| Практическое занятие № 2. Техника перемещений без мяча и с мячом. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Удары и остановки мяча. Отбор мяча. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Удары и остановки мяча. Отбор мяча. | | *2* |
| Практическое занятие № 5. Тактическая подготовка. | | *2* |
| Практическое занятие № 6. Тактическая подготовка. | | *2* |
| Практическое занятие № 7. Двусторонняя игра. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.6. Плавание. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 200 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***8*** |
| Практическое занятие № 1. Стили плавания. Техника плавания. Изучение кроля на спине, груди. | | *2* |
| Практическое занятие № 2. Изучение кроля на спине, груди. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Изучения браса. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Изучения браса. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| Тема 2.7. Атлетическая гимнастика. | ***Содержание учебного материала*** | ***Уровень освоения*** | ***-*** | *Метапредметные:*  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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию  поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.  *Предметные:*  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  ЛР 1-13.  УУД:   * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;   при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.). |
| Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | ***2*** |
| ***Тематика практических занятий и лабораторных работ*** | | ***8*** |
| Практическое занятие № 1. Круговая тренировка. | | *2* |
| Практическое занятие № 2. Круговая тренировка. | | *2* |
| Практическое занятие № 3. Круговая тренировка. | | *2* |
| Практическое занятие № 4. Круговая тренировка. | | *2* |
| ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | ***0*** |
| ***Всего часов*** | | | ***117*** |  |

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

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» колледж располагает спортивным залом, открытым стадионом широкого профиля с элементами полосами препятствий. Для проведения занятий плаванием колледж заключил договор с плавательным бассейном «Юбилейный». Проведение занятий по лыжной подготовке возможно на лыжной базе «Трудовые резервы», а также на стадионе колледжа.

Спортивный зал удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащен типовым спортивным оборудованием и инвентарем.

# **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

***Обязательные источники:***

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017

***Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:***

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

# - www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

# **3.3. Организация образовательного процесса**

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины проводится на первом курсе на протяжении 1 и 2 семестра и завершается зачетом.

Основными методами обучения являются словесный, наглядный, практический, поточный, посменный, групповой, индивидуальный, круговой.

.

# **Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ***Метапредметные:*** |  |
| 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;  2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному развитию;  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;  6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Зачет. |
| **Универсальные учебные действия:** |  |
| **Регулятивные:**   * самостоятельно определять цели, задавать входные параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; * оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; * ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; уметь выполнять математическую постановку образовательных задач; * оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, информационные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; * выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; * организовывать эффективный поиск информационных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; * сопоставлять полученный результат деятельности, результат решения задач с поставленной заранее целью, уметь выполнять анализ алгоритмов и программ.   **Познавательные:**   * искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; * критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; * использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; * находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; * выходить за рамки информатики и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; * выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; * менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.   **Коммуникативные:**   * осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; * при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); * координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; уметь выполнять коллективную работу с документами в совместных онлайн проектах и онлайн сервисах; * развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; * распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. | Педагогическое наблюдение |
| ***Предметные:*** |  |
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.   * владение основными понятиями о плоских и пространственных геометрических фигурах, их основных свойствах; сформированность умения распознавать геометрические фигуры на чертежах, моделях и в реальном мире; применение изученных свойств геометрических фигур и формул для решения геометрических задач и задач с практическим содержанием; * сформированность представлений о процессах и явлениях, имеющих вероятностный характер, статистических закономерностях в реальном мире, основных понятиях элементарной теории вероятностей; умений находить и оценивать вероятности наступления событий в простейших практических ситуациях и основные характеристики случайных величин; * владение навыками использования готовых компьютерных программ при решении задач. | Зачет. тестирование, оценивание практических заданий, индивидуальных заданий. |