**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КУРЧАЛОЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ ШАХИДА КАЛИЕВА»**

**(ГБПОУ «КГК им. Ш. Калиева)**

Утверждена в составе

образовательной программы

от «31» 08. 2023г.,

протокол педагогического совета №1.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ОУП.12 Физическая культура»**

по профессии среднего профессионального образования

(программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

квалификация: «Оператор информационных систем и ресурсов»

**с. Бачи-Юрт, 2023 г.**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов разработана:

на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 974.,

на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения от 12 августа 2022 года № 732),

на основе требований ФОП СОО утвержденной приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 года № 1014,

с учетом примерной программы, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00. от 27.06.2023г. №10/2023, зарегистрированной в реестре примерных основных образовательных программ приказом ФГБОУ ДПО ИРПО от 10.08.2023 г. № П-344.

**Разработчик:** преподаватель ГБПОУ «КГК им. Ш. Калиева», Дилиев Ильяс Шамильевич

**Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета**

обсуждена и рекомендована к утверждению решением цикловой методической комиссии преподавателей учебных предметов общеобразовательного цикла, дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического циклов, от « 28» 08. 2023г., протокол №1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ 24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3 33

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 35

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью предметной области ««Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» является частью предметной области», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

**1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины**

Общей целью организациях среднего профессионального образования по физической куль­туре является формирование разносторонней, физически раз­витой личности, способной активно использовать ценности фи­зической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха В рабочей програм­ме для обучающихся данная цель конкретизируется и свя­зывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными по­казателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

В части гражданского воспитания должны отражать:

* 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 шко­ле и детско-юношеских организациях;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

* 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.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

* 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

* 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.

В части физического воспитания должны отражать:

* 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

В части трудового воспитания должны отражать:

* 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

В части экологического воспитания должны отражать:

* 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

В части ценностей научного познания должны отражать:

* 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**

Метапредметные результаты освоения программы среднего общего образования по предмету «обществознание» (базовый уровень) должны отражать:

**1. Овладение универсальными учебными познавательны­ми действиями**

**Базовые логические действия:**

самостоятельно формулировать и актуализировать соци­альную проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения социальных объек­тов, явлений и процессов;

определять цели познавательной деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматривае­мых социальных явлениях и процессах;

вносить коррективы в деятельность (с учетом разных ви­дов деятельности), 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, в том числе учебно-познавательных.

**Базовые исследовательские действия:**

развивать навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыки разрешения проблем;

проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов социального познания;

осуществлять деятельность по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различ­ных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формировать научный тип мышления, применять научную терминологию, ключевые понятия и методы социальных наук;

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

выявлять причинно-следственные связи социальных явле­ний и процессов и актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для до­казательства своих утверждений, задавать параметры и кри­терии решения;

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

давать оценку новым ситуациям, возникающим в процессе познания социальных объектов, в социальных отношениях; оценивать приобретенный опыт;

уметь переносить знания об общественных объектах, явле­ниях и процессах 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 социальной информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять по­иск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления

**2. Овладение универсальными коммуникативными дей­ствиями**

**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;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с ис­пользованием языковых средств.

**совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и ин­дивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

предлагать новые учебные исследовательские и социаль­ные проекты, оценивать идеи с позиции новизны, ориги­нальности, практической значимости;

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

**3. Овладение универсальными регулятивными действиями**

**самоорганизация:**

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

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

давать оценку новым ситуациям, возникающим в познава­тельной и практической деятельности, в межличностных от­ношениях;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор стратегий поведения, решений при наличии альтернатив, аргументировать сделанный вы­бор, брать ответственность за принятое решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эру­диции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

**самоконтроль:**

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

владеть навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать реше­ния по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе ре­зультатов деятельности.

принятие себя и других:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе ре­зультатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

* 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

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

* 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

* 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 ГТО.

**Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные[[1]](#footnote-1)** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; У - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; -- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; и способность их использования в познавательной и социальной практике | сформировать знания об (о): - обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии основных сфер и институтов; основах социальной динамики; глобальных проблемах и вызовах современности; перспективах развития современного общества, в том числе тенденций развития Российской Федерации; - человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах; - экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике; - системе права и законодательства Российской Федерации; - владение базовым понятийным аппаратом социальных наук, умение различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий, классифицировать используемые в социальных науках понятия и термины; использовать понятийный аппарат при анализе и оценке социальных явлений, для ориентации в социальных науках и при изложении собственных суждений и построении устных и письменных высказываний; - владение умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения социальных наук для объяснения явлений социальной действительности; конкретизировать теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создавать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев; |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |  | сформировать знания об (о): - особенностях процесса цифровизации и влиянии массовых коммуникаций на все сферы жизни общества; владение умениями применять полученные знания при анализе социальной информации, полученной из источников разного типа, включая официальные публикации на интернет-ресурсах государственных органов, нормативные правовые акты, государственные 8 профессиональной деятельности документы стратегического характера, публикации в средствах массовой информации; осуществлять поиск социальной информации, представленной в различных знаковых системах, извлекать информацию из неадаптированных источников, вести целенаправленный поиск необходимых сведений, для восполнения недостающих звеньев, делать обоснованные выводы, различать отдельные компоненты в информационном сообщении, выделять факты, выводы, оценочные суждения, мнения; - сформированность навыков оценивания социальной информации, в том числе поступающей по каналам сетевых коммуникаций, владение умением определять степень достоверности информации; владение умением соотносить различные оценки социальных явлений, содержащиеся в источниках информации, давать на основе полученных знаний правовую оценку действиям людей в модельных ситуациях; - умение определять связи социальных объектов и явлений с помощью различных знаковых систем; сформированность представлений о методах изучения социальных явлений и процессов, включая универсальные методы науки, а также специальные методы социального познания, в том числе социологические опросы, биографический метод, социальное прогнозирование |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | В области духовно-нравственного воспитания: -- сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на моральнонравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты | сформировать знания об (о): - особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах; - отношениях, направлениях социальной политики в Российской Федерации, в том числе поддержки семьи, государственной политики в сфере межнациональных отношений; структуре и функциях политической системы общества, направлениях государственной политики Российской Федерации; - владеть умениями проводить с опорой на полученные знания учебно-исследовательскую и проектную деятельность, представлять ее результаты в виде завершенных проектов, презентаций, творческих работ социальной и междисциплинарной направленности; готовить устные выступления и письменные работы (развернутые ответы, сочинения) по социальной проблематике, составлять сложный и тезисный план развернутых ответов, анализировать неадаптированные тексты на социальную тематику; - готовность применять знания о финансах и бюджетном регулировании при пользовании финансовыми услугами и инструментами; использовать финансовую информацию для достижения личных финансовых целей, обеспечивать финансовую безопасность с учетом рисков и способов их снижения; сформированность гражданской ответственности в части уплаты налогов для развития общества и государства |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - использовать обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения типичных социальных ролей, реализации прав и осознанного выполнения обязанностей гражданина Российской Федерации, в том числе правомерного налогового поведения; ориентации в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационно коммуникационных технологий в решении различных задач |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | В области эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность 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; Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств | - владеть умениями проводить с опорой на полученные знания учебно-исследовательскую и проектную деятельность, представлять ее результаты в виде завершенных проектов, презентаций, творческих работ социальной и междисциплинарной направленности; готовить устные выступления и письменные работы (развернутые ответы, сочинения) по социальной проблематике, составлять сложный и тезисный план развернутых ответов, анализировать неадаптированные тексты на социальную тематику; - владеть умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения социальных наук для объяснения явлений социальной действительности; конкретизировать теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создавать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев |
| ОК 06. Проявлять гражданскопатриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения | - осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; В части гражданского воспитания: - 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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 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 и труде; - идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | 1) сформировать знания об (о): обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии основных сфер и институтов; основах социальной динамики; особенностях процесса цифровизации и влиянии массовых коммуникаций на все сферы жизни общества; глобальных проблемах и вызовах современности; перспективах развития современного общества, в том числе тенденций развития Российской Федерации; человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах; значении духовной культуры общества и разнообразии ее видов и форм; экономике как науке и хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике; роли государственного бюджета в реализации полномочий органов государственной власти, этапах бюджетного процесса, механизмах принятия бюджетных решений; социальных отношениях, направлениях социальной политики в Российской Федерации, в том числе поддержки семьи, государственной политики в сфере межнациональных отношений; структуре и функциях политической системы общества, направлениях государственной политики Российской Федерации; конституционном статусе и полномочиях органов государственной власти; системе прав человека и гражданина в Российской Федерации, правах ребенка и механизмах защиты прав в Российской Федерации; правовом регулирования гражданских, семейных, трудовых, налоговых, образовательных, административных, уголовных общественных отношений; системе права и законодательства Российской Федерации; 2) уметь характеризовать российские духовнонравственные ценности, в том числе ценности человеческой жизни, патриотизма и служения Отечеству, семьи, созидательного труда, норм морали и нравственности, прав и свобод человека, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, исторического единства народов России, преемственности истории нашей Родины, осознания ценности культуры России и традиций народов России, общественной стабильности и целостности государства; 3) владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий, классифицировать используемые в социальных науках понятия и термины; использовать понятийный аппарат при анализе и оценке социальных явлений, для ориентации в социальных науках и при изложении собственных суждений и построении устных и письменных высказываний; 4) владеть умениями устанавливать, выявлять, объяснять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов, включая умения характеризовать взаимовлияние природы и общества, приводить примеры взаимосвязи всех сфер жизни общества; выявлять причины и последствия преобразований в различных сферах жизни российского общества; характеризовать функции социальных институтов; обосновывать иерархию нормативных правовых актов в системе российского законодательства; 5) связи социальных объектов и явлений с помощью различных знаковых систем; сформированность представлений о методах изучения социальных явлений и процессов, включая универсальные методы науки, а также специальные методы социального познания, в том числе социологические опросы, биографический метод, социальное прогнозирование; 6) владеть умениями применять полученные знания при анализе социальной информации, полученной из источников разного типа, включая официальные публикации на интернет-ресурсах государственных органов, нормативные правовые акты, государственные документы стратегического характера, публикации в средствах массовой информации; осуществлять поиск социальной информации, представленной в различных знаковых системах, извлекать информацию из неадаптированных источников, вести целенаправленный поиск необходимых сведений, для восполнения недостающих звеньев, делать обоснованные выводы, различать отдельные компоненты в информационном сообщении, выделять факты, выводы, оценочные суждения, мнения; 7) владеть умениями проводить с опорой на полученные знания учебно-исследовательскую и проектную деятельность, представлять ее результаты в виде завершенных проектов, презентаций, творческих работ социальной и междисциплинарной направленности; готовить устные выступления и письменные работы (развернутые ответы, сочинения) по социальной проблематике, составлять сложный и тезисный план развернутых ответов, анализировать неадаптированные тексты на социальную тематику; 8) использовать обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения типичных социальных ролей, реализации прав и осознанного выполнения обязанностей гражданина Российской Федерации, в том числе правомерного налогового поведения; ориентации в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационнокоммуникационных технологий в решении различных задач; 9) владеть умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения социальных наук для объяснения явлений социальной действительности; конкретизировать теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создавать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев; 10) готовность применять знания о финансах и бюджетном регулировании при пользовании финансовыми услугами и инструментами; использовать финансовую информацию для достижения личных финансовых целей, обеспечивать финансовую безопасность с учетом рисков и способов их снижения; сформированность гражданской ответственности в части уплаты налогов для развития общества и государства; 11) сформировать навыки оценивания социальной информации, в том числе поступающей по каналам сетевых коммуникаций, владение умением определять степень достоверности информации; владение умением соотносить различные оценки социальных явлений, содержащиеся в источниках информации, давать на основе полученных знаний правовую оценку действиям людей в модельных ситуациях; 12) владеть умением самостоятельно оценивать и принимать решения, выявлять с помощью полученных знаний наиболее эффективные способы противодействия коррупции; определять стратегии разрешения социальных и межличностных конфликтов; оценивать поведение людей и собственное поведение с точки зрения социальных норм, ценностей, экономической рациональности и финансовой грамотности; осознавать неприемлемость антиобщественного поведения, осознавать опасность алкоголизма и наркомании, необходимость мер юридической ответственности, в том числе для несовершеннолетних граждан |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | В области 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; | - конкретизировать теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями, примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создавать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев; - владеть умениями устанавливать, выявлять, объяснять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов, включая умения характеризовать взаимовлияние природы и общества, приводить примеры взаимосвязи всех сфер жизни общества; выявлять причины и последствия преобразований в различных сферах жизни российского обществ |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках | - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В области 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 познания мира; - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - овладение видами 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; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду | - владеть умениями применять полученные знания при анализе социальной информации, полученной из источников разного типа, включая официальные публикации на интернет-ресурсах государственных органов, нормативные правовые акты, государственные документы стратегического характера, публикации в средствах массовой информации; |

**1.2.3. Организация учебного процесса со студентами с ОВЗ.**

Рабочая программа может быть использована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

**Общие рекомендации по работе со студентами-инвалидами:**

* Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
* Поэтапное разъяснение заданий;
* Последовательное выполнение заданий;
* Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
* Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
* Демонстрация уже выполненного задания (например, решенная математическая задача);
* Близость к студентам во время объяснения задания;
* Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
* Акцентирование внимания на хороших оценках;
* Распределение студентов по парам для выполнения проектов, чтобы один из студентов мог подать пример другому;
* Свести к минимуму наказания за невыполнение задания; ориентироваться более на позитивное, чем негативное.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Общий объем учебной дисциплины (всего)** |
| Объём учебных занятий (всего) | 78 |
| в т.ч. |  |
| уроков, лекций | 2 |
| лабораторных и практических занятий | 76 |
| Объём самостоятельной работы (всего) |  |
| Промежуточная аттестация | **ДЗ** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I семестр: теоретические занятия-(2); практические занятия-(32); самостоятельные занятия-(17) | | |  |
| **Раздел 1. Введение.** | | | |
| **Тема 1.1**  Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая культура и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Нахождение теоретических знаний по физической культуре. | 1 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | | | |
| **Тема 1.1** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Совершенствование техники низкого старта. | 1 |
| **Тема 2.2** Совершенствование техники длительного бега. | Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **Тема 1.3**  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Составление комплексов упражнений различной направленности. | 1 |
| **Тема 1.4** Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Специальные упражнения прыгуна. | 1 |
| **Тема 1.5**  Бег на средние дистанции | Бег на средние дистанции: совершенствование техники старта, бег по дистанции и по виражу. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500м. Бег на средние дистанции 400-500м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 800м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой). | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Челночный бег 3х10м. | 1 |
| **Тема 1.6**  Бег на дальние дистанции: | Бег на дальние дистанции: совершенствование техники старта, бег на дистанции и по виражу. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками). | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Проведение самостоятельно разработанного комплекса упражнений. | 1 |
| **Тема 1.7** Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.) | Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Повторение пройденного материала по теме. | 1 |
| **Раздел 3. Силовые упражнения**. | | | |
| **Тема 1.1**  Упражнения на перекладине. | Угол в висе на перекладине. Плавно поднять ноги до угла 90ᵒ. Задержать ноги в этом положении на 2-3с, плавно опустить. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Выполнять упражнения до утомления. | 1 |
| **Тема 1.2**  Способы и принципы выполнения упражнения на перекладине «Подтягивание». | Подтягивания в висе на перекладине до касания подбородком. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Подъем в упор силой. | 1 |
| **Тема 1.3**  Способы и принципы выполнения упражнения на перекладине «Подъем с переворотом». | Из виса подтянутся на руках, приблизить ноги к перекладине и касаясь его животом, послать ноги через перекладину. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения «Подъем с переворотом» | 1 |
| **Тема 1.4**  Упражнения на брусьях. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Соскок махом назад. | 1 |
| **Тема 1.5**  Выполнение комплекса упражнений на пресс. | Подъем туловище лежа до угла 60º | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения на пресс. | 1 |
| **Тема 1.6**  Развитие силы с использованием собственного веса тела. | И.п- стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра  (разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера). Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти 5-8раз | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения для развитее силы. | 1 |
| **Тема 1.7**  Сгибания и разгибания рук в упоре. | И.п.- упор лежа (ноги вместе, тело прямое) согнуть руки до касание грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения для развитее силы. | 1 |
| **Тема 1.8**  Упражнения для развития силы мышц ног. Приседание. | Ноги ширины плеч, носки выверните наружу; Во время приседа ягодицы должны направиться назад, а потом вниз, колени не должны отклоняться – всегда ровные. Вес нельзя переносить на носочки; В процессе приседа рукидолжны двигаться сначала наружу, потом наверх. Торс при этом должен оставаться прямым. В пиковом приседе вытяните руки как можно выше; | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения. Приседание. | 1 |
| ***Дифференцированный зачет*** | |  |  |
| II семестр: практические занятия-(44); | | | |
| **Тема 1.9.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация выбора и формы организации самостоятельных занятий, объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов | 2 | ОК 01-09 |
| **Тема 1.10**  Сдача контрольных нормативов силовых упражнений. | Совершенствование техники выполнение упражнений на перекладине. | 2 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Зачетное занятие для силовых упражнений. | 1 |
| **Раздел 4. Общеразвивающие упражнения.** | | | |
| **Тема 2.1**  Работа с набивными мячами одиночно и в парах. | Метание набивного мяча из положения «седа» на дальность. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Броски от груди. | 1 |
| **Тема 2.2**  Комплекс упражнений ОФП. | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке за минуту. Отжимание на максимальное количество раз. Приседание на максимальное количество раз. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Составить комплекс утренней гимнастики, состоящей из 12 упражнений. | 1 |
| **Тема 2.3**  Броски и ловли мяча. Развитие силы. | Выполнение упражнений: бросок из-за головы, боковые броски правой и левой рукой, бросок назад партнеру. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Составить комплекс физических упражнений. | 1 |
| **Тема 2.4**  Упражнения для развития силы мышц груди. Жим лежа. | Лежа на горизонтальной скамье, жим штанги (гантелей). | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Составить комплекс физических упражнений с гантелями, силовая нагрузка на руки. | 1 |
| **Тема 2.5**  Выполнение кувырков | Группировка. Спина округляется, подбородок максимально плотно прижимается к груди, руки обхватывают голени. Толчок и перекат. Оттолкнувшись ногами, делается перекат на спину. Переворот. Размыкая ноги и вытягивая их за голову, делается переворот, возвращаясь в исходное положение. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Способы выполнение кувырков. | 1 |
| **Тема 2.6**  Выполнение упражнений на скакалке. | Прыжки быстрым темпе-3раза по 15 сек; 2х60 сек между пробежками выполнятьдва. оборота скакалками; среднем темпе- 2х3мин вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Пробежки со скакалкой, с перерывами 1, 3, 5 мин. | 1 |
| **Тема 2.7**  Выполнение упражнений при помощи обруча. | Выполняйте по 4–5 вращений обруча вправо, после чего остановитесь и поменяйте направление. 2.Поставьте ноги вместе, плотно прижав их. Вращайте обруч на талии несколько минут в одну сторону, а затем в другую.3.Поставьте ноги на ширине плеч и вращайте обруч по несколько минут в каждую сторону. Затем расставьте ноги еще шире и повторите упражнение. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения. | 1 |
| **Тема 2.8**  Упражнения с гантелями. | Жим лежа с гантелями.Разведение гантелей. Жим гантелей, лежа на наклонной скамье. Разведение гантелей, лежа на наклонной скамье**.** | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Техника выполнения упражнения с гантелями. | 1 |
| **Тема 2.9**  Выполнение упражнений на растяжку ног и рук, упражнений у гимнастической стенки. | Нужно захватить руками самую высокую перекладину и повиснуть. Висение с дополнением – повиснуть на верхней перекладине и подтянуть колени к туловищу. Производить повороты вправо и влево без рывков. Для пресса – повиснуть на верхней перекладине и поднимать прямые ноги до прямого угла с туловищем. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Упражнений у гимнастической стенки. | 1 |
| **Тема 2.10**  Развитие гибкости, координации движений. | Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола. Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки. Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Гимнастические упражнения. | 1 |
| **Раздел 5. Легкая атлетика.** | | | |
| **Тема 5.1**  Специальные беговые упражнения. | Бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; подскоки; многоскоки; скачки на одной ноге. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **Тема 5.2**  Способы и принципы выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта. | Низкий старт. Стартовый разгон. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Совершенствование техники низкого старта. | 1 |
| **Тема 5.3**  Сдача нормативов в беге на 60 и 100 метров. | Бег с ускорением 60 и 100м на время. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Зачетное занятие в беге на 60 и 100 метров. | 1 |
| **Тема 5.4**  Способы и принципы выполнения передачи эстафетной палочки. | Передача эстафеты в парах с ускорением 20-30 м; эстафеты 4х25 м на прямой. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Овладение техникой эстафетного бега. | 1 |
| **Тема 5.5**  Способы и принципы выполнения бега на средние дистанции с высокого старта. | Высокий старт. Стартовый разгон. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Совершенствование техники высокого старта. | 1 |
| **Тема 5.6**  Кроссовая подготовка в равномерном темпе. | Длительный бег до 6-12 мин. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Развитие выносливости. Круговая тренировка. | 1 |
| **Тема 5.7**  Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м. | Техники бега, кросс, бег по пересеченной местности /по переменная работа/. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Челночный бег 3х10м. | 1 |
| **Тема 5.8**  Сдача нормативов в беге на 1500 м. | Совершенствование техники бега. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Зачетное занятие в беге на 1500 метров. | 1 |
| **Тема 5.9**  Кроссовая подготовка. Бег на 3000 м. | Техники бега, кросс, бег по пересеченной местности /по переменная работа/. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Проведение самостоятельно разработанного комплекса упражнений. | 1 |
| **Тема 5.10**  Сдача контрольных нормативов. | Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу) мах руками вперёд-вверх. | 2 | ОК 01-09 |
| **Самостоятельная работа студентов:**  Специальные упражнения прыгуна. | 1 |
| ***Дифференцированный зачет*** | |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП СПО на базе основного общего образования, «Чеченского государственного строительного колледжа".

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

3.1 Спортивный инвентарь и оборудование

- гантели наборные;

- гири спортивные;

- гранаты спортивные;

- тренажеры в тренажерном зале;

- мяч малый (теннисный);

- столы для настольного тенниса;

- обруч гимнастический;

- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

- мячи баскетбольные;

- стойки волейбольные универсальные;

- сетка волейбольная;

- мячи волейбольные;

- ворота для мини-футбола;

- сетка для ворот мини-футбола;

- мячи футбольные;

- насос для накачивания мячей;

- секундомер;

- динамометр становой;

- весы медицинские;

- аптечка медицинская.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1.** Основные источники:

1. «Profspo.ru»; [office@profspo.ru](mailto:office@profspo.ru)
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 7-е издание: - М.,2019г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Пальшиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных заведений. - «Академия», 2018г.
4. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: М, 2020г.

**3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Общие принципы современной системы физвоспитания: - М, 2021год.
2. Дмитриев А.А. Адаптивная физическая культура: - М, 2019год.
3. Назаркина Н.И., Матвеев А.И. Преподавание физической культуры 3-е издание: - М, 2018 год.
4. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2018. - 47 с.
5. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2018. Стр. 11-13.

**3.2.3. Интернет-ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks

2. [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) - Федеральный портал «Российское образование»

3. [Спортивная литература](http://lib.ru/NTL/SPORT/): www.lib.ru.

4. [Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/)*.* Научно-теоретический журнал: www.lib.sportedu.ru

5. [Физическая культура](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/)*.* Научно-методический журнал: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

6. [http://minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru/) -Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

7.[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля: проведения контрольных работ, практических занятий, оценки внеаудиторных самостоятельных работ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Результаты обучения[[2]](#footnote-2)** | | **Критерии оценки** | | **Методы оценки** |
| **Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины** | | | | |
| Знания:  -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни;  -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;  -средства профилактики перенапряжения. | | -грамотность и правильность объяснения на конкретных примерах, какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - осознанность ценности здоровья и обоснованность выбора ЗОЖ;  -правильность объяснения на конкретных примерах условий профессиональной деятельности и основных зон риска физического здоровья для профессии;  - правильность и уверенность в использовании средств профилактики перенапряжений. | | - наблюдение;  -практическое выполнение;  -оценка результатов самостоятельной работы.  -тестирование: в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра,  -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).  дифференцированный зачет |
| **Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины** | | | | |
| Умения:  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. | - правильно использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - эффективно применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - использует средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии. | | - наблюдение;  -практическое выполнение;  -оценка результатов самостоятельной работы.  -тестирование: в контрольных точках:  на входе – начало учебного года, семестра;  на выходе – в конце учебного года, семестра,  -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности).  дифференцированный зачет. | |

На основе типов оценочных мероприятий, предложенных в таблице, преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

1. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в редакции 12.08.2022 №732) [↑](#footnote-ref-1)
2. Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-2)