|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕННО:  на заседании  ПЦК КГБПОУ «ЭМТ»  Протокол № 7  от «31» августа 2024г.  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Г.Ильина | СОГЛАСОВАННО:  Зам.директора по УПР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Пахомова  «31» августа 2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  И.о директора КГБПОУ «ЭМТ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Пахомова  «31» августа 2024г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СТ 04. Физическая культура/адаптивная физическая культура

**Версия 1.0**

**Дата введения 01.09.2024г.**

Байкит, 2024г

Рабочая программа учебной общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура» разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016 N50);

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 №732 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования,

-методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования" (утв. Минпросвещения России 14 апреля 2021 г.);

-приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»,

- примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня2016 г. № 2/16-з)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 января 2018 г. № 32 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 39.01.02 «Социальная работа»

-приказа Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»,

-приказа Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»,

- программы воспитания по профессии 39.01.02 «Социальная работа».

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура» предназначена для изучения истории при подготовке квалифицированных рабочих по профессии 39.01.02 «Социальная работа».

Организация-разработчик: КГБПОУ «Эвенкийский многопрофильный техникум»

Разработчик Барков С.А., преподаватель

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины | 4 |
| 2 | Структура и содержание общеобразовательной дисциплины | 24 |
| 3 | Условия реализации общеобразовательной дисциплины | 41 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины | 43 |

# **Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

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

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 39.01.02 «Социальная работа».

*(профессии/специальности)*

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК *(ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности*)

9.15. По учебному предмету «Физическая культура/адаптивная физическая культура» (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

ПРб1. 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);

ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПРб6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса «Адаптированная физическая культура» определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

***В результате освоения учебной дисциплины СТ 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура обучающийся должен приобрести следующие общие компетенции компетенции(далее - ОК):***

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

***В результате освоения учебной дисциплины СТ 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура обучающийся должен приобрести следующие личностные результаты (далее - ЛК):***

**ЛРгв 01.- гражданского воспитания**:

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

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

-принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

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

-готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**ЛРпв 02.-**  **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;

**ЛРднв03.- духовно-нравственного воспитания:**

-осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  
ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**ЛРэсв04.- -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;

**ЛРфв05.- -физического воспитания:**

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

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

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

**ЛРтв06.- трудового воспитания:**

-готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;

**ЛРэкв07.- 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 целеустойчивого развития человечества;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

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

-расширение опыта деятельности экологической направленности;

**ЛРцнп08.- 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.

***В результате освоения учебной дисциплины СТ 04 Физическая культура/адаптивная физическая культура обучающийся должен приобрести следующие Метапредметные результаты (далее - МР):***

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями** (УУПД):

**МР01.УУПДблд 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;

**МР01.УУПД бид 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;

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

-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;

-давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

-разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

-уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

-ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**МР01. УУПД рси в- работа с информацией:**

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

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

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

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

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

**Владение универсальными коммуникативными действиями (УКД):**

**МР02. УКДоб а-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;

-аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

-развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

**МР02.УКДсд б- 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 каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

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

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

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

**Владение универсальными регулятивными действиями (УРД):**

**МР03.УРДсо 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;

-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

-оценивать приобретенный опыт;

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

**МР03.УРДск б- 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;

**МР03.УРДэи в - эмоциональный интеллект,** предполагающий сформированность:

-самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

-саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

-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;

**МР03.УРДпсдл г- принятие себя и других людей:**

**-**принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

-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.

**Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ПК**

ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

ПК 4. Осуществлять социальное сопровождение лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей- инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении.

ПК 5. Проводить мероприятия по профилактике возникновения обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия жизнедеятельности лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей- инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении.

ПК 6. Обеспечивать ведение документации в процессе предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям- инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении.

ПК 7. Проводить мероприятия по консультированию лиц пожилого возраста и инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении в области развития цифровой грамотности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
| Общие  Личностные результаты  Метапредметные результаты | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;  ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;  ОК 03.  Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  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, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;  ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;  OK 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;  ОК 09.  Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. | Личностные результаты в части трудового воспитанияЛРтв06.:  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - 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:  МР01.УУПДблд 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  МР01.УУПДбид 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;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | ПРб1. 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);  ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| Личностные результаты в области ценности научного познания ЛРцнп08.:  - 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:  МР01.УУПД рси в) работа с информацией:  - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Личностные результаты в области духовно-нравственного воспитания ЛРднв03.:  - 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;  Овладение универсальными регулятивными действиями:  МР03.УРДсо 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;  МР03.УРДск б) самоконтроль:  использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;  - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;  МР03.УРДэи 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 | ПРб1. 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);  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
|  | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  МР02.УКДсд 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:  МР03.УРДпсдл 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 | ПРб1. 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);  ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| Личностные результаты в области эстетического воспитания ЛРэвв04.:  - 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:  МР02.УКДоб 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 | ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  ПРб6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|  | ЛРгв 01.- гражданского воспитания:  -сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  -осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  -принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  -готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  -готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;  -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;  ЛРпв 02.- 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;  ЛРднв03.- духовно-нравственного воспитания:  -осознание духовных ценностей российского народа;  сформированность нравственного сознания, этического поведения;  -способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  -осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; | ПРб1. 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);  ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
|  | Личностные результаты в области экологического воспитанияЛРэкв07.:  - 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;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | ПРб1. 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);  ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |
|  | ЛРфв05.- -физического воспитания:  -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; | ПРб1. 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);  ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  ПРб6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|  | МР01. УУПД рси в- работа с информацией:  -владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  -создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  -оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  -использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  -владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
|  | ЛРцнп08.- 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. | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |
|  | ЛРцнп08.- 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. | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПК 1.1. Определять пригодность аппаратуры релейной защиты, автоматики и средств измерения; | МР01.УУПДблд 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; | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПК 2.1. Выполнять ремонт, монтаж, демонтаж и техническое обслуживание линий электропередачи на напряжение до 110 кВ; | МР01.УУПДблд 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; | ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПК 3.1. Выполнять ремонт и техническое обслуживание аппаратуры вторичной коммутации и связи; | МР01.УУПДблд 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; | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |
| ПК 4.5. Осуществлять эксплуатацию кабельных линий электропередачи. | МР01.УУПДблд 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; | ПРб2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРб3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРб5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **122** |
| **в т. ч.** |  |
| **Основное содержание** | **122** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 112 |
| Самостоятельная подготовка |  |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** |  |
| в т. ч.: |  |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия |  |
| **Индивидуальный проект** *(да/нет*)\*\* | **-** |
| **Промежуточная аттестация**  **(дифференцированный зачет)** | **2** |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций, формировани ю которых**  **способствует элемент программы** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | **4** |  |
| **Тема 1.1.**  Здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** | 4 | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.  Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | 4 |
| **В том числе практических занятий** | - |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | **16/16** |  |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование | **Содержание учебного материала** | **4** |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | | Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 4 | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.2.**    Совершенствование техники длительного бега | | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.3.**    Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега | | **Содержание учебного материала:** | **2** |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.4.**    Эстафетный бег 4х100. Челночный бег | | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 2.5.**  Выполнение  контрольных нормативов в беге и прыжках | | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | **18/18** |  |
| **Тема 3.1.**    Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка  (ОФП) | | **Содержание учебного материала** | **2** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 3.2.**    Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП | | 2 |
| **Тема 3.3.**    Нижняя прямая и боковая подача. ОФП | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Тема 3.4.** Верхняя прямая подача.  ОФП | **Содержание учебного материала** | | **2** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | |  |
| **Тема 3.5.**    Тактика игры в защите и нападении | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | | 2 |
| **Зачет** | | 2 |
| **Тема 3.6.**    Основы методики судейства | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Тема 3.7.**    Контроль выполнения тестов по волейболу | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах | | 1 |
| Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола | | 2 |
| Практическое занятие № 14. Игра по правилам | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Раздел 4. Баскетбол** | | | **26/26** |  |
| **Тема 4.1.** | **Содержание учебного материала** | | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП | **В том числе практических занятий** | **4** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.2.**    Передачи мяча. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.3.**    Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.  ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.4.**    Техника штрафных бросков. ОФП | **Содержание учебного материала** | **4** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.5.**    Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | **Содержание учебного материала** | **4** |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 2 |
| Практическое занятие № 20. Игра по правилам | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 4.6**.    Практика судейства в баскетболе | **Содержание учебного материала** | **6** |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» | 4 | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **ЗАЧЕТ** | 2 |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | **22/16** |
| **Тема 5.1.**    Строевые приемы | **Содержание учебного материала** | **1** |
| **В том числе практических занятий** | **1** |
| Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* |  |  |
| **Тема 5.2.**    Техника акробатических упражнений | **Содержание учебного материала** | **4** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.3.**    Упражнения на брусьях  (юноши). Гиревой спорт | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.4.**    Упражнения на бревне  (девушки). ППФП | **Содержание учебного материала** | **4** |
| Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 1 |
| **В том числе практических занятий** | **3** |
| Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Тема 5.5.** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Составление комплекса ОРУ и проведение их  обучающимися | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | | 2 | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | | **6** |
| Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ | | 1 |
| Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике | | 1 |
| Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусьях | | 2 |
| Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | | **22/22** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **Тема.6.1.**    Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | | **4** |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Тема 6.2.**    Подачи | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 32. Отработка подач | | 2 |
| **ЗАЧЕТ** | | 2 |
| **Тема 6.3.**    Нападающий удар | **Содержание учебного материала:** | | **4** |
| **В том числе практических занятий** | | **4** |
| Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Тема 6.4**.    Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | | **2** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| **В том числе практических занятий** | | **2** |
| Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева | | 2 |
|  | |  |
|  | Практическое занятие № 35. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | | - |
| **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | | **14/12** |
| **Тема.7.1.**    Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | | **Содержание учебного материала** | **14** | ПРб01  ПРб02  ПРб03  ПРб04  ПРб05  ПРб06  ЛРгв 01.-  ЛРпв 02.-  ЛРднв03.-  ЛРэсв04.-  ЛРфв05.-  ЛРтв06  ЛРэкв07  ЛРцнп08  МР01.УУПДблд а  МР01.УУПД бид б  МР01. УУПД рси в  МР02. УКДоб а  МР02.УКДсд б  МР03.УРДсо а  МР03.УРДск б  МР03.УРДэи в  МР03.УРДпсдл |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие № 38. Разучивание, закрепление и  совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2 |
| Практическое занятие № 39. Формирование профессионально значимых физических качеств | 4 |
| Практическое занятие № 40. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | 2 |
| Практическое занятие № 41. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**\* | - |
| **Дифферинцированный зачет** | | | 2 |  |
| **Всего** | | | **122** |  |

# **3.** **Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Плавание**

Доска для плавания, ласты

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

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

**Контроль** **и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1,  Р 2, Темы 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,  Р 3, Темы 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7,  Р 4, Темы 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,  Р 5, Темы 5.1,5.2,5.3,5.4,5.5  Р.6, Темы 6.1,6.2,6.3,6.4,  Р 7, Темы 7.1 | * составление словаря терминов, либо кроссворда * защита презентации/доклада-презентации * выполнение самостоятельной работы * составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, * составление профессиограммы * заполнение дневника самоконтроля * защита реферата * составление кроссворда * фронтальный опрос * контрольное тестирование * составление комплекса упражнений * оценивание практической работы * тестирование * тестирование (контрольная работа по теории) * демонстрация комплекса ОРУ, * сдача контрольных нормативов * сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) * сдача нормативов ГТО * выполнение упражнений на дифференцированном зачете |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Р 1, Темы 1.1,  Р 2, Темы 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,  Р 3, Темы 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7,  Р 4, Темы 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,  Р 5, Темы 5.1,5.2,5.3,5.4,5.5  Р.6, Темы 6.1,6.2,6.3,6.4,  Р 7, Темы 7.1 |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,  Р 2, Темы 2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,  Р 3, Темы 3.1,3.2,3.3,3.4,3.5,3.6,3.7,  Р 4, Темы 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5,4.6,  Р 5, Темы 5.1,5.2,5.3,5.4,5.5  Р.6, Темы 6.1,6.2,6.3,6.4,  Р 7, Темы 7.1 |