

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ростов-на-Дону
2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования углубленной подготовки 51.02.03 **Библиотечное дело** укрупненной группы **51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты** области образования **Искусство и культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1357

Рабочая программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, допускается к применению исключительно при электронном обучении и при использовании дистанционных образовательных технологий

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский колледж культуры»

Разработчики:

Айдинян Ануш Ваниковна, заместитель директора по методической работе
Грибоедова Марина Леонидовна, методист

Котляр Ирина Юрьевна, мастер спорта по синхронному плаванию

Болотов Игорь Александрович, преподаватель физической культуры

Рабочая программа рассмотрена и обсуждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (протокол № 7 от «23» мая 2022 г.)

Рабочая программа одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе на заседании Методического совета (протокол №5 от «24» мая 2022 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (9 класс)

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОД 01.07 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности углубленной подготовки 51.02.03 Библиотекведение укрупненной группы 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты области образования Искусство и культура

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 9.

1.2. Цели и планируемый результат освоение дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, планируется достижение следующих результатов

Код ПК. ОК	<i>Личностные результаты</i>	<i>Метапредметные результаты</i>	<i>Предметные результаты</i>
ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11	– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению,	– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными

<p>целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и</p>	<p>познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих</p>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
--	--	--

	<p>жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
--	--	---	--

Перечень личностных результатов:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Учебная дисциплина направлена на формирование общей компетенции:

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	220
теоретическое обучение	110
Самостоятельная работа студента	110
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет, 1-3 семестр

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

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, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала	2	
	1. Инструктаж по технике безопасности на уроке. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Влияние физических упражнений на организм человека, контроль и самоконтроль. Здоровый образ жизни ЗОЖ. Ознакомление с информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практические занятия		
1. Демонстрация рекомендуемых упражнений физической культуры при различных заболеваниях. Составление, обоснование и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).			

	2.	Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.		
	Самостоятельная работа		2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 2. Легкая атлетика			36	
Тема 2.1. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	История создания и развития ГТО. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	2.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня общей физической подготовки (далее ОФП).		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2.	Изучение правил проведения соревнований по легкой атлетике. Упражнения для снятия утомления с туловища и ног.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Выполнение утренней гимнастики и гимнастики текущего дня.		
		2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК 9 ЛР 4, 5, 7,8, 9, 10, 11
	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	2.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		

	Практические занятия		
	1. Воспитание выносливости при беге на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Участие в ежегодном несоревновательном легкоатлетическом городском пробеге «Ростовское кольцо»		
Тема 2.3. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	
	1. Выполнение контрольного норматива (К.Н.): бег 100 метров на время.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7,8, 9, 10, 11
	2. Выполнение К.Н.: тройной прыжок с места.		
	3. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 3. Кроссовая подготовка		12	
Тема 3.1. Совершенствование общей выносливости	Содержание учебного материала	6	
	1. Особенности техники бега по пересеченной местности.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2. Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.		
	3. Тактика прохождения средних и длинных дистанций. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		

	Практические занятия			
	1.	Повторный бег от 400 до 800 м с оптимальной скоростью. (3-5 раз).		
	2.	Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю) с учетом времени.		
	3.	Бег 3000 м (Д), 5000 м (Ю) без учета времени.		
	4.	Бег по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составить упражнения для дыхания: техники дыхательной гимнастики		
Раздел 4. Гимнастика (Юноши)			48	
Тема 4.1. Перекладина средняя, высокая. Лазанье по канату	Содержание учебного материала		8	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Лазанье по канату. Лазанье в смешанном висе и упоре Лазанье в три приёма. Лазанье в два приёма. Работа на средней и высокой перекладине. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Размахивание в висе, подъем с разгибом. Оборот назад, касаясь перекладины.		
	2.	Мах дугой, мах назад, соскок. Соединение элементов. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине.		
	3.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.		
	4.	Упражнения для нормализации мозгового кровообращения.		
	Самостоятельная работа		8	
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			

Тема 4.2. Брусья. Перекладина. Кольца	Содержание учебного материала		8	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Размахивания в упоре, соскок махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	2.	Стойка на плечах из угла силой. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и назад.		
	3.	Соединение элементов. Упражнения в висах. Упражнения в упорах. Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис. Соскоки. Упражнения в висах. Упражнения в упорах. Подъемы и опускания силой. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.		
Самостоятельная работа		8		
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		8	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Кувырок вперед, назад. Соединение кувырков. С разбега толчком двух ног о мостик кувырок вперед на горку матов.		
	2.	Кувырок назад в сторону на руках. Стойка на руках, переворот боком.		
	3.	Соединение элементов.		
	Практические занятия			
	1.	Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.		
	2.	Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
	Самостоятельная работа			
1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составить упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата			

Раздел 4. Гимнастика (Девушки)		48	
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью	Содержание учебного материала		4
	1.	Общеразвивающие упражнения, упражнения в комбинации. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, с набивными мячами, скакалками, обручем, лентой.	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практические занятия		
	1.	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук. Методика Базарного В.Ф. (упражнения для глаз).	
Тема 4.2. Брусья разновысокие	Содержание учебного материала		4
	1.	Брусья разновысокие. Повторение ранее изученных элементов. Из виса на верхней жерди вис. Присев на одной ноге, другая, вперед, махом одной ногой с опорой другой подъем разгибом в упор на верхней жерди. Опускание вперед в вис лежа на верхнее жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2.	Передвижение по бревну на носках приставными шагами. Поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Соскоки, соединение элементов.	
	Практические занятия		
	1.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.	
	2.	Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.	
	3.	Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).	
4.	Упражнения для снятия утомляемости с туловища и ног.		

	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		4	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	С разбега вальсет и темповый поворот боком (2 переворота).		
	2.	Соединение кувырков. Кувырок с мостика на горку матов.		
	3.	Переворот боком. Опускание в мост из основной стойки.		
	4.	Соединение элементов.		
	Практические занятия			
	1.	Составление и проведение комплекса упражнений по гимнастике.		
	2.	Подготовка к самостоятельному проведению тренировочного занятия по гимнастике.		
	3.	Подготовка и проведение гимнастического упражнения (по выбору).		
		Самостоятельная работа		4
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составить упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата		
Тема 4.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Понятие об атлетической гимнастике и здоровье человека		
	2.	Направления в развитии атлетической гимнастики: массово-оздоровительное и спортивное. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		
	Практические занятия			
	1.	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.		

	2.	Упражнения для мышц живота. Приседания.		
	3.	Широкое и избирательное использование амортизаторов, штанги, гири, гантелей и специальных тренажеров.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 4.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		6	
	1.	Повышение основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2.	Классические методы дыхания при выполнении движений.		
	Практические занятия			
	1.	Дыхательные упражнения йогов.		
	2.	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составить упражнения на восстановление дыхания		
Раздел 5. Баскетбол			24	
Тема 5.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		2	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Основные направления развития физических качеств.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практические занятия			
1.	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.			

		Самостоятельная работа	2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр российского художественного фильма «Движение вверх»		
Тема 5.2. Выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок		Содержание учебного материала	2	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
		Практические занятия		
	1.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
		Самостоятельная работа	2	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 5.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		Содержание учебного материала	4	
	1.	Правила баскетбола. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
		Практические занятия		
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
	2.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		

	Самостоятельная работа	4	
	1. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника владения мячом.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа	4	
	1. Написание реферата на одну из тем: 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. 2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 3. Физическая подготовка баскетболиста. 4. Техническая подготовка баскетболиста. 5. Тактическая подготовка баскетболиста. 6. Психологическая подготовка баскетболиста. 7. Соревновательная деятельность баскетболиста. 8. Организация и проведение соревнований по баскетболу. 9. Правила судейства соревнований по баскетболу. 10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.		
	2. Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Раздел 6. Волейбол		32	
Тема 6.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя	Содержание учебного материала	4	
	1. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10,

руками		передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		11
	Практическое занятие			
	1.	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 6.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала		4	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практическое занятие			
	1.	Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 6.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов	Содержание учебного материала		4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		

Тема 6.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		4	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	2.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Практическое занятие			
	1.	Совершенствование техники владения элементами игры в волейболе.		
	Самостоятельная работа		4	
1.	Написание реферата на одну из тем: 1. История и тенденция развития волейбола. 2. Травматизм при игре в волейбол. 3. Гигиена, закаливание, режим и питание волейболистов. 4. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. 5. Основные технические приемы при игре в волейбол. 6. Планирование спортивной тренировки у волейболистов. 7. Виды подготовки волейболистов (анализ). 8. Психологическая подготовка в процессе тренировки волейболиста.			
2.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).			
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		24		
Тема 7.1. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	Содержание учебного материала		6	ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	1.	Профилактика неблагоприятных воздействий условий труда: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание и т. д.		
	Практические занятия			
1.	Подбор физических упражнений и видов спорта, с учетом специфики специальности.			

		Самостоятельная работа	6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 7.2. Организация и методика подготовки к туристическому походу		Содержание учебного материала	6	
	1.	Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Ознакомление с требованиями и нормативами к сдаче норм (ГТО).		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
		Практическое занятие		
	1.	Организация и методика подготовки к туристическому походу.		
		Самостоятельная работа	6	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Просмотр советских художественных фильмов о туризме. Закрепление тренировочных упражнений по технике выполнения вязание туристических узлов		
Раздел 8. Спортивные игры			40	
Тема 8.1. Ручной мяч		Содержание учебного материала	4	
	1.	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11

	Практическое занятие			
	1.	Отработка правил игры.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.2. Футбол	Содержание учебного материала		4	
	1.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практическое занятие			
	1.	Правила игры. Техника безопасности в игре. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Участие в городских и областных соревнованиях по футболу		
Тема 8.3. Теннис настольный	Содержание учебного материала		4	
	1.	Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практическое занятие			
	1.	Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.		

	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.4. Организация и методика проведения игр в теннис	Содержание учебного материала		4	
	1.	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”. Выбор темпа игры. Техника и тактика парных встреч.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	Практическое занятие			
	1.	Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).		
Тема 8.5. Ознакомление с основными видами вращения мяча	Содержание учебного материала		4	
	1.	Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.		ОК 9 ЛР 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
	2.	Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной		

		“подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.		
	Практическое занятие			
	1.	Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.		
		Самостоятельная работа Занятия в спортивных клубах и секциях. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	4	
		Итого:	220	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир в электронной модификации

оснащенный оборудованием: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, мячи для мини-футбола, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами, гимнастические маты, подставка под штангу, штанга, комплект для шведской стенки для подкачки пресса, шведская стенка, ракетки для бадминтона с воланами, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, канат для перетягивания, эспандер, степ-платформа, коврик для занятий гимнастикой, рулетка, секундомер, гантели, обруч пластмассовый, скакалка гимнастическая, рабочее место преподавателя, меловая доска

технические средства обучения: персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, аудиовизуальные средства, схемы, рисунки к лекциям в виде слайдов и электронных презентаций.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). – URL: <https://www.gto.ru/norms>. – Текст : электронный.
2. Культура здоровой жизни : журнал. – URL: <http://kzg.narod.ru/>. – Текст : электронный.
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации : [сайт]. – URL: <http://minstm.gov.ru>. – Текст : электронный.
4. Олимпийского комитета России : [сайт]. – URL: www.olympic.ru. – Текст : электронный.
5. Общевоинская подготовка : учебно-методические пособия : наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – URL: www.goup32441.narod.ru. – Текст : электронный.
6. Российское образование : федеральный портал. - URL: www.edu.ru. – Текст : электронный.
7. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника отечества. - URL: <http://nashol.com/2015080986053/fizicheskoe-uprajnenie-kak-sredstvo-vospitaniya-voli-i-sverhvoli-buduschego-zaschitnika-otechestva-arutunyan-t-g-2011.html>. – Текст : электронный.
8. Здоровье детей : журнал. – URL: <http://zdd.1september.ru>. – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. - 5-е изд. - Москва : Академия, 2018. - 320 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-7284-8. – Текст : непосредственный.
2. Бодибилдинг - создай свое тело сам / авторы-сост.: В.Е. Романовский, В.А. Синьков. - 2-е изд., испр. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 288 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры : учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 224 с. – Текст : непосредственный.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура (СПО) : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – Текст : непосредственный.
5. Если хочешь быть здоров : сборник / сост. А.А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 352 с. – Текст : непосредственный.
6. Закарьян, Л.Х. Фитнесс - путь к совершенству / Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 160 с. -Текст : непосредственный.
7. Игры народов СССР / сост.: Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 269 с. –Текст : непосредственный.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – Москва : Знание, 1987. - 96 с. - (Новое в жизни, науке и технике. Физкультура и спорт. № 5). – Текст : непосредственный.
9. Куликов, В.М. Школа туристских вожakov : учебно-методическое пособие / В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн. – Москва : Владос, 1999. - 144 с. – Текст : непосредственный.
10. Левшин, В.И. Взгляды, опыт и система работы тренера и режиссера. / В.И. Левшин. – Ростов-на-Дону : Донской издательский дом, 2007. - 200 с. – Текст : непосредственный.
11. От всех болезней нам полезней. – Саратов : Приволжское книжное изд-во, 1989. - 192 с. – Текст : непосредственный.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. - Москва : Академия, 2013. – Текст : непосредственный.
13. Спортивные праздники круглый год : 1-7 классы : методич. пособие / авт.-сост. М.Н. Прибыщенко [и др]. – Москва ; Ростов-на-Дону : МарТ, 2005. - 288 с. – Текст : непосредственный.
14. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие для учрежд. образования России / В.С. Родиченко. - 13-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. - 144 с. – Текст : непосредственный.
15. Физкультура для всей семьи / сост.: Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - 2-е изд., стереотип. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 463 с. – Текст : непосредственный.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена : для среднего и старшего школьного возраста / авторы-сост.: И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский. – Москва : Педагогика, 1979. - 480 с. – Текст : непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых личностных результатов, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	- соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; - знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств; - сдача контрольных нормативов - наблюдение за выполнением практических занятий; - участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, области; - оценка устного ответа; Раздел № 2, 3, 4 Тема № 5.1, 6.1, 6.2, 7.1, 7.2, 8.2, 8.3, 8.5
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	- применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; - выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в	- оценка устного выступления; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование; Тема № 1.1 Раздел № 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

	<p>выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний;</p> <p>- умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их;</p> <p>овладение навыками ЗОЖ;</p>	
<p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p>	<p>- оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям;</p>	<p>- практическая работа, выполнение индивидуальных заданий;</p> <p>- сдача контрольных нормативов;</p> <p>- оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики;</p> <p>Раздел № 1-8</p>
<p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p>	<p>- умение организовывать спортивно-массовые мероприятия;</p>	<p>- оценка устного ответа;</p> <p>- практическая работа, выполнение индивидуальных заданий;</p> <p>Раздел № 1 Тема № 7.1</p>
<p>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе</p>	<p>- самостоятельное проведение обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр;</p>	<p>- оценка устного ответа;</p> <p>- практическая работа, выполнение индивидуальных заданий;</p> <p>Тема № 1.1 Раздел № 5, 6, 8</p>

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике		
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	- владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет требуемые элементы;	- оценка устного ответа; - оценка результатов выполнения комплексов упражнений; Раздел № 1 - 8
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	- самостоятельное проведение фрагмента занятия;	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств; Раздел № 1-8
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	- проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных	- оценка устного ответа; Тема № 1.1, 7.1

	организаций;	
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	- самостоятельное и групповое проведение фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики;	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств; Тема № 1.1, 7.1 Раздел № 2, 3
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- понимание основ здорового образа жизни; - владение физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций; - осознание значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей;	- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; Тема № 1.1, 7.1 Раздел № 2,3
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- уметь оказывать практическую доврачебную помощь; - уметь: использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	- оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств; Тема № 1.1.

	<p>целей; - умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность;</p>	
<p>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p>	<p>- демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;</p>	<p>- оценка физической подготовленности студентов по видам спорта; - оценка степени участия в спортивных мероприятиях;</p>
<p>- готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>- осознающий себя гражданином и защитником великой страны; - соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России;</p>	<p>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений. Тема № 1.1, 7.1</p>
<p>Перечень метапредметных результатов, осваиваемых в рамках дисциплины</p>	<p>Характеристики демонстрируемых метапредметных результатов, которые могут быть проверены</p>	<p>Какими процедурами производится оценка</p>
<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,</p>	<p>- знание социальных функций физической культуры и спорта в современном</p>	<p>- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; - сдача контрольных</p>

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	обществе; - знание о положительном влиянии занятий физической культурой в борьбе с вредными привычками.	нормативов; Раздел № 1-8
– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	- знание важности физической культуры для современного человека;	- оценка выполнения практических заданий; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; - сдача контрольных нормативов; Тема № 1.1 Раздел № 2, 3,7
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	- знание о необходимости занятий физическими упражнениями для профессионального развития специалиста;	- оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; - оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта; Раздел № 1-8
– готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	- знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; - тестирование; Раздел № 1-8
- формирование навыков участия в	- умение выполнять упражнения для	- оценка устного ответа; - практическая работа,

различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	профессионального развития специалиста;	выполнение индивидуальных заданий; - сдача контрольных нормативов; Раздел № 1-8
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	- владеть: способностью применять на практике знания техники безопасности; - навыками безопасности и проведения необходимых мероприятий в случае появления различных чрезвычайных ситуаций;	- оценка устного ответа; Тема № 1.1
Перечень предметных результатов, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых, предметных результатов которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	- умение организовывать активный отдых и профилактику вредных привычек;	- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; Тема 1.1., 7.2
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- владеть информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний;	- практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; Тема 1.1.
- владение основными	- ведение дневника	- оценка устного ответа;

способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	самоконтроля; - осознание значимости ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей;	- тестирование; Тема № 1.1
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения;	- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; Тема № 1.1 Раздел № 2,3
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - выполняет тактико-технические действия в игре; - выполняет требуемые элементы.	- оценка устного ответа; - практическая работа, выполнение индивидуальных заданий; - сдача контрольных нормативов; Раздел № 1-8

Личностные результаты, прописанные в рабочей программе воспитания:		
ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию	– демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности	Тест Опрос, беседы

<p>сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<p>результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;</p>	
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p>- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>	<p>Наблюдение за поведением студентов, беседы</p>
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности</p>	<p>– оценка собственного продвижения, личностного развития; – положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов</p>	<p>Наблюдение, беседы, диалоги на равных</p>
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий</p>	<p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса,</p>	<p>Наблюдение за поведением студентов, беседы, олимпиады, наблюдение за</p>

<p>уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p>	<p>этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>	<p>участием в спортивных мероприятиях</p>
<p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; – сохранение психологической устойчивости в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p>	<p>Творческие задания и анализ их выполнения, психологические тренинги, лекции</p>
<p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p>– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении; – проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным</p>	<p>Проектная деятельность, проведение акций, беседы</p>

	<p>богатствам России и мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; 	
<p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе; – демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа 	<p>Беседы</p>