

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОФЕССИЙ
ИМЕНИ Е.И.ХОЛОСТОВОЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-методической работе

«_____» _____ 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ КПС
_____ Т.Р. Гайнуллин

«_____» _____ 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
базовый уровень

программы подготовки специалистов среднего звена

специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Москва, 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.13 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (*с изменениями и дополнениями*), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 «Юриспруденция», утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 №798

Организация-разработчик: Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж социальных профессий имени Е.И.Холостовой»

Методист: Лобачева Виктория Игоревна

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура для изучения Физической культуры, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности", является обязательным для изучения на уровне основного общего образования.

В структуре образовательной программы ППССЗ предмет входит в общеобразовательный цикл, является обязательным учебным предметом.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета.

Цель учебного предмета Физическая культура является развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических,

психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.13 «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающихся следующих **результатов и универсальных учебных действий:**

- личностных:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты.

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 школе и детско-юношеских организациях;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотического воспитания:

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

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

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

Духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

Эстетического воспитания:

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

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

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

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

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.

Трудового воспитания:

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

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

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

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

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

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

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

- целевых ориентиров (ЦО):

ЦО 1.3 – Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

ЦО 5.1 – Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦО 5.3 – Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦО 5.4 – Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦО 5.6 – Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦО 5.7- Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- метапредметных (МР):

Метапредметные результаты освоения федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования должны отражать:

Базовые исследовательские действия:

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

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 её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

Умения работать с информацией:

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

- предметных (ПР):

Предметные результаты по физической культуре должны обеспечивать:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

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

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

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их

содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом

Перечень формируемых компетенций

Код	Наименование компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.13
Физическая культура

объем учебной нагрузки обучающегося – 36 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 36 часов,
 из них: теория - 2 часа
 промежуточная аттестация по предмету проводится в форме *зачета с оценкой*.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.13 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теория	Практические занятия
1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление	1	-	1
2. Знания о физической культуре. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	-	1
3. Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека	1	-	1
4. Знания о физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	-	1
5. Способы самостоятельной двигательной деятельности	5	-	5
6. Физическое совершенствование	26	2	24
7. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка	1	-	1
Итого:	36		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.05 История

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		4	
1 семестр					
Тема 1. Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	1		ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.	
	1. Истоки возникновения культуры как социального явления. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура как явление культуры <i>Круглый стол</i>		1		офлайн
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:	Видеоурок			

	<p>Физическая культура как явление культуры</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Физическая культура как явление культуры</p>			
<p>Тема 2. Знания о физической культуре. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное</p>	1		<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.</p>
	<p>2. Здоровье как базовая ценность человека и общества.</p> <p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p> <p><i>Групповая исследовательская работа на тему</i></p> <p><i>«Связь здоровья человека с занятием физической культурой»</i></p>	1	офлайн	
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</p> <p>Тест</p>			

	СПО. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека			
Тема 3. Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни современного человека	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	1		ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	3. Основные компоненты здорового образа жизни. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек. Закаливающие процедуры <i>Проблемный семинар на тему «Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья»</i>	1	онлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Закаливание организма Тест СПО. Закаливание организма			
Тема 4. Знания о физической культуре. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.

культурой	<p>4. Причины возникновения травм и способы их предупреждения.</p> <p>Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения.</p> <p>Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	1	офлайн	
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>Оказание первой помощи на занятии физической культурой</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Оказание первой помощи на занятии физической культурой</p>			

Тема 5. Двигательная деятельность	<p>5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Особенности планирования физических нагрузок</p> <p><i>Защита и обсуждение докладов по теме «Основные типы и виды активного отдыха»</i></p>	1	офлайн	<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.</p>
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью проб</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Контроль текущего состояния организма с помощью проб</p>			
	<p>6. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий.</p> <p>Практическая работа на тему «Способы организации и проведения измерительных</p>	1	офлайн	

	<p>процедур в оперативном контроле».</p> <p>Разбор практических ситуаций</p>			
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	<p>Видеоурок</p> <p>Планирование и организация самостоятельного занятия</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Планирование и организация самостоятельного занятия</p>			
	<p>7. Планирование и организация самостоятельных занятий. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий. Ведение дневника самоконтроля</p>	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	<p>Видеоурок</p> <p>Планирование и организация самостоятельного занятия</p> <p>Тест</p>			

	СПО. Планирование и организация самостоятельного занятия			
	8. Восстановительные процедуры. Аутогенная тренировка и дыхательная гимнастика	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Основные восстановительные процедуры Тест СПО. Основные восстановительные процедуры			
	9. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО			

	Тест СПО. Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО			
	10. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО Тест СПО. Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО			
Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	2		ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Соблюдение требований безопасности, гигиенических норм и	1	офлайн	

	<p>правил во время занятий физической культурой</p> <p><i>Защита и обсуждение докладов по теме «Основные виды занятий оздоровительной физической культурой»</i></p>			
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
	<p>Видеоурок</p> <p>Требования безопасности при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Требования безопасности при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>			
	<p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p>	1	офлайн	

	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.</p> <p><i>Практическая работа на тему «Предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»</i></p>			
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями</p>			
<p>Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (футбол)</p>	<p>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное</p>	<p>5</p>		<p>ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.</p>

<p>12. История возникновения и развития футбола. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча, вбрасывание аута.</p> <p><i>Практическое задание</i></p>	<p>1</p>	<p>офлайн</p>
<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>История футбола</p> <p>Тест</p> <p>СПО. История футбола</p>		
<p>13. Правила игры и методика судейства в футболе</p>	<p>1</p>	<p>офлайн</p>
<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p> <p>Видеоурок</p> <p>Судейство футбольного матча</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Судейство футбольного матча</p>		

<p>14. Техническая и тактическая подготовка в футболе. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Практическое задание</p>	1	офлайн	
<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
<p>Видеоурок</p> <p>Выполнение технических приемов в футболе</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Выполнение технических приёмов в футболе</p>			
<p>15. Тактические действия в футболе</p>	1		
<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
<p>Видеоурок</p>			

	<p>Тактические действия в футболе</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Тактические действия в футболе</p>			
	16. Самостоятельные занятия футболом	1		
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	<p>Видеоурок</p> <p>Футбол – как средство досуга и отдыха</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Футбол как средство досуга и отдыха</p>			
Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	5	офлайн	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	17. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча, атака кольца с трёх шагов.	1		

	<p>Правила игры и методика судейства в баскетболе</p> <p><i>Судейство матча</i></p>			
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
	<p>Видеоурок</p> <p>Правила игры и методика судейства баскетбольного матча</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Правила игры и методика судейства баскетбольного матча</p>			
	<p>18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). Правила игры и методика судейства в баскетболе</p>	1	офлайн	
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения</p>			
	<p>Видеоурок</p> <p>Опасности вовлечения молодёжи и подростков в</p>			

	несанкционированные мероприятия			
	19. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, штрафной бросок. Тактические действия в баскетболе. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) <i>Практическое задание</i>	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения			
	Видеоурок Тактические действия в баскетболе Тест СПО. Тактические действия в баскетболе			
	20. Самостоятельные занятия баскетболом	1	офлайн	

	<i>Самостоятельное изучение материала</i>			
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения			
	Видеоурок Самостоятельные занятия баскетболом Тест СПО. Баскетбол и его разновидности как средство досуга и отдыха			
	21. Закрепление правил игры в соревновательной деятельности. Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности <i>Практическое задание</i>	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения			
	Видеоурок			

	<p>Соревнования и соревновательная деятельность в баскетболе</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Соревнования и соревновательная деятельность в баскетболе</p>			
Тема 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	4	офлайн	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	22. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём и передача мяча, подача мяча. Правила игры и методика судейства	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок			

Безопасность в информационном пространстве			
Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
<p>23. Правила игры и методика судейства</p> <p><i>Практическое задание</i></p>	1	офлайн	
Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
<p>Видеоурок</p> <p>Судейство волейбольного матча</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Судейство волейбольного матча</p>			
<p>24. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Технические действия в волейболе. Самостоятельные занятия волейболом</p>			

	<i>Практическое задание</i>		
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:		
	Видеоурок Волейбол как средство досуга и отдыха Тест СПО. Волейбол как средство досуга и отдыха		
	25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Технические действия в волейболе <i>Практическое задание</i>	1	офлайн
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:		
	Видеоурок Технические действия в волейболе		

	Тест СПО. Технические действия в волейболе			
	26. История возникновения и развития волейбола	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок История волейбола Тест СПО. История волейбола			
Тема 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавательная подготовка	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	4	офлайн	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	27. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника спортивного плавания <i>Практическое задание</i>			

	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Техника спортивного плавания Тест СПО. Техника спортивного плавания			
	28. Занятия плаванием	1	онлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Самостоятельные занятия плаванием Тест СПО. Выбор мест для самостоятельных занятий плаванием			

	29. Прикладное плавание. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего	1	онлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Прикладное плавание Тест СПО. Прикладное плавание			
	30. Прикладное плавание – плавание различными способами	1	онлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			

	<p>Видеоурок</p> <p>Техника прикладного плавания</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Техника прикладного плавания</p>			
	<p>31. Техника спортивного плавания. Контрольное проплывание дистанции</p>			
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
	<p>Видеоурок</p> <p>Техника плавания кролем на груди</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Плавание кролем на груди</p>			

Тема 11. Спортивно-оздоровительная деятельность. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное	4	офлайн	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
	32. Техника безопасности на занятиях единоборствами <i>Практическое задание</i>	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Техника безопасности на занятиях единоборствами Тест СПО. Техника безопасности при занятиях единоборствами			
	33. Техника спортивных единоборств (самбо) <i>Практическое задание</i>	1	офлайн	

	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			
	Видеоурок Техника самбо Тест СПО. Техника спортивных единоборств			
	34. Самостоятельные занятия единоборствами	1	офлайн	
	Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:			

	<p>Видеоурок</p> <p>Самостоятельные занятия единоборствами</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Организация самостоятельных занятий единоборствами</p>			
	<p>35. Правила спортивных единоборств</p>	<p>1</p>	<p>офлайн</p>	
	<p>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</p>			
	<p>Видеоурок</p> <p>Правила спортивных единоборств</p> <p>Тест</p> <p>СПО. Правила спортивных единоборств</p>			

Тема 12. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка	<p>36. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.</p> <p>Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p><i>Практическое задание</i></p>	1	офлайн	ОК 01; ОК 04; ОК 08; ЦО 1.3; ЦО 5.1; ЦО 5.3; ЦО 5.4; ЦО 5.6; ЦО 5.7.
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой		2		
Консультации		-		
Объем образовательной программы		36		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал. Оборудование спортивного зала:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; шведская стенка, секундомеры.

Технические средства обучения:

музыкальный центр

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: <https://book.ru/book/936107>. — Текст : электронный

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91886.html>

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> – (ЭБС BOOK.ru)

4. Журнал "Вестник спортивной науки". - ЭБС IPRbooks 5. Газета "Спорт-экспресс"- База данных East View

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках предмета: гражданское воспитание:</i></p> <p>В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты.</p> <p>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 школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.</p> <p>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,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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» (ПО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 	<p>Оценка результатов выполнения нормативов</p>

<p>историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p> <p>Духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p> <p>Эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; 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.</p> <p>Физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>		
---	--	--

<p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</p> <p>Экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.</p> <p>Ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p>		
--	--	--

<p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p>осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>		
<p><i>Перечень целевых ориентиров (результатов освоения программы воспитания), осваиваемых в рамках предмета</i></p> <p>ЦО 1.3 – Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p> <p>ЦО 5.1 – Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>ЦО 5.3 – Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <p>ЦО 5.4 – Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>ЦО 5.6 – Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечить понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности и защиты Родины, а также роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; - формирование установки на здоровый образ жизни; знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства; - знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций. 	<p>- работа над проектами в группе, проведение круглых столов, подготовка презентаций.</p>

<p>(профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ЦО 5.7- Используя средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>		
<p><i>Перечень метапредметных результатов, осваиваемых в рамках предмета</i></p> <p>Метапредметные результаты освоения федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования должны отражать:</p> <p>Базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>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);</p> <p>формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,</p>	<p>- использование различных видов познавательной деятельности для решения поставленной задачи, -применение основных методов познания (наблюдения, научного эксперимента) для изучения различных сторон объектов и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;</p> <p>- использование различных источников для получения информации, умение оценить ее достоверность для достижения хороших результатов в профессиональной сфере;</p>	<p>- выполнение специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;</p> <p>- рассмотрение достижения метапредметных результатов как инструментальной основы и условия успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебного предмета «Физическая культура»;</p> <p>-использование проверочных заданий, успешное выполнение которых требует освоения навыков работы с информацией;</p> <p>- выполнение комплексных заданий на межпредметной основе</p>

<p>задавать параметры и критерии решения;</p> <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;</p> <p>осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>Умения работать с информацией:</p> <p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p>оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований</p>		
--	--	--

<p>эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p> <p>Умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:</p> <p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p>распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p>Умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <p>самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <p>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>		
--	--	--

<p>оценивать приобретённый опыт;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>Умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:</p> <p>давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <p>признавать своё право и право других на ошибки;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> <p>Совместная деятельность как часть коммуникативных универсальных учебных действий:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих</p>		
--	--	--

<p>интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>		
<p><i>Перечень предметных результатов, осваиваемых в рамках предмета и пр.</i></p> <p>Предметные результаты по физической культуре должны обеспечивать:</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»:</p> <p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</p> <p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно</p>	<p>Критерии оценки выполнения контрольной работы, экзамена:</p> <p>- <i>оценка «отлично»</i> ставится за работу, выполненную без ошибок и недочетов или имеющую не более одного недочета.</p> <p>- <i>оценка «хорошо»</i> ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более двух недочетов.</p> <p>- <i>оценка «удовлетворительно»</i> ставится в том случае, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одной негрубой ошибки и трех недочетов, д) или при отсутствии ошибок, но при наличии 4-5 недочетов.</p> <p>- <i>оценка «неудовлетворительно»</i></p>	<p>1. Текущий контроль в форме тестирования</p> <p>2. Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой.</p>

<p>оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных</p>	<p>ставится, когда число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «3», или если правильно выполнено менее половины работы.</p>	
--	--	--

<p>занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»:</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом</p>		
---	--	--

<p>индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом</p>		
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p>	<p>Выбор и применение способов решения профессиональных задач</p>	<p>Тестирование по темам учебного предмета.</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения практических работ.</p>
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<p>Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, сотрудниками образовательной организации в ходе обучения, а также с руководством и сотрудниками экономического субъекта во время прохождения практики.</p>	<p>Экспертная проверка выполнения практических работ.</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни,</p>	<p>Решение практико-ориентированных (ситуационных) заданий.</p>

	<p>ответственно относится к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектн 	
--	--	--