

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум имени Г.И. Усманова»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 Физическая культура**

*«Общеобразовательный цикл»*

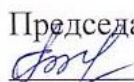
*Программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности: **38.02.01** Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)


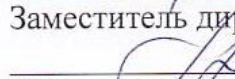
профиль: **Социально-экономический**

**Чистополь, 2022**

**ОДОБРЕНО:**

Председатель ПЦК:  
 Г.Н. Сахабутдинова  
Протокол заседания ПЦК  
№ 1 от « 29 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заместитель директора по НМР:  
 Т.А. Сатунина  
Заместитель директора по УР  
 И.М. Котельникова  
Протокол заседания НМС  
№ 1 от " 31 " августа 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла ОУП.06 Физическая культура является частью программы ППССЗ по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. N 69.

Разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в последней редакции)

**Организация - разработчик:** ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

**Разработчик:**

Шакиров М.Р, Заббаров Э.И. преподаватели ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

**Эксперты:** Нурутдинова Ф. И. - гл. бухгалтер филиала АО «Татспиртпром Пивоваренный завод «Белый кремль»»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебного предмета	стр 4
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3.	Содержание учебного предмета	8
4.	Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы	10
5.	Условия реализации программы учебного предмета	19
6.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебного предмета Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ППССЗ СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- 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 спортивно-оздоровительной 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.

## 1.2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета Физическая культура в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологически особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

### **1.3. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в блок базовых общеобразовательных дисциплин.

#### **Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Общий объем предмета (всего)</b>	120
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	120
в том числе в форме практической подготовки	8
лекции	-
лабораторные, практические	120
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	-
индивидуальный проект _____ часов;	2
<b>Консультации _____ часов</b>	-
<b>Промежуточная аттестация _____ часов.</b>	4

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

**• личностных:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

• **метапредметных:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

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

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

• **предметных:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР9	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
ЛР14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП.  
Бег на 100 метров

Тема 1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.

Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.

Тема 1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках.  
Прыжки в длину с места

Тема 1.5 Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.

Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тема 1.7. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.

Тема 1.8. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты.  
Техника метания гранаты с 3-х шагов

Тема 1.9. Техника толкания ядра с места

Тема 1.10. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)

Тема 1.11. Эстафетный бег 4\* 100 метров, 4\* 400 метров.

#### **Раздел 2 Гимнастика**

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.

Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация)

Тема 2.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.

Тема 2.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки).

Тема 2.5. Зачетный урок

Тема 2.6. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).

Тема 2.7. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки).

Тема 2.8. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 2.10. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)

Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация

#### **Раздел 3 Спортивные игры**

Тема 3.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.

Тема 3.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении.  
Выполнение штрафных бросков

Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.

Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.



Тема 3.5. Выполнение теста на гибкость

#### **Раздел 4 Лыжная подготовка**

Тема 4.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.

Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Тема 4.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Тема 4.4. Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».

Тема 4.5 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.

Тема 4.6. Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом

Тема 4.7. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам

#### **Раздел 5 Плавание**

Тема 5.1. Вводное тестирование.. Техника безопасности занятий.

Тема 5.2. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 5.3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.

Тема 5.4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

#### **Раздел 6. Спортивные игры**

##### **Тема 6.1. Волейбол**

Тема 6.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху

Тема 6.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.

Тема 6.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.

Тема 6.1.4. Передача мяча с изменением высоты.

Тренировочная игра.

Тема 6.1.5. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра

Тема 6.1.6. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра

Тема 6.1.7. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра

Тема 6.1.8. Развитие быстроты и прыгучести. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра

Тема 6.1.9. Тестирование по волейболу. Контрольная игра

##### **Тема 6.2. Мини-футбол**

Тема 6.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.

Тема 6.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра.

Тема 6.2.3. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.

Тема 6.2.4. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения . Контрольная игра.

## **Раздел 7. Легкая атлетика**

Тема 7.1. Тестирование: бег на 100 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Тема 7.2. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 7.3. Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м..

Тема 7.4. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».

Тема 7.5 Кросс: девушки – 2 км., юноши – 3 км

Тема 7.6. Дифференцированный зачет

Тема 7.7. Дифференцированный зачет

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

##### ОУП06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Наименование УП)

### Первый курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>		
Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	1-2	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.	3-4	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов Тестирование: бег на 400 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	5-6	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	7-8	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.5 Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	9-10	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.6. Прыжки в длину. Приземление при	11-12	Содержание учебного материала	2		

прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.7. Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	13-14	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.8. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	15-16	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.9. Техника толкания ядра с места	17-18	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника толкания ядра с места. Соревнования на первенство группы.		ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24	ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 1.10. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	19-20	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Эстафетный бег 4* 100 метров, 4* 400 метров.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>		
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	23-24	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.2. Элементы акробатики (комбинация)	25-26	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове.	27-28	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		

Стойка на руках.		Упражнения на снарядах. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки).	29-30	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).	31-32	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки).			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.6. Тест на гибкость (наклон)	33-34	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Тест на гибкость (наклон)			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.7. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки).	35-36	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.8. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	37-38	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.9. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	39-40	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Контрольный урок: Акробатическая комбинация. Тестирование по гимнастике.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.10. Выполнение зачетных комбинаций на	41-42	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		

перекладине (юноши) и на бревне (девушки)		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 2.11. Контрольный урок: акробатическая комбинация	43-44	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение гимнастических элементов в комбинации.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 3</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
Тема 3.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	45-46	<b>Практические занятия:</b>	2		
		Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 3.2.Штрафной бросок	47-48	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение штрафного броска			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 3.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	49-50	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 3.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	51-52	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 3.1.5. Выполнение теста на гибкость	53-54	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение теста на гибкость			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 4</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>		
Тема 4.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	55-56	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>			
		Инструктаж по ТБ. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	2		ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24

Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	57-58	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 4.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	59-60	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 4.4 Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	61-62	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 4.5 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	63-64	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 4.6. Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	65-66	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 4.7. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	67-68	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/Аудиторная</b>	<b>68/68</b>		
<b>Раздел 5</b>		<b>Плавание</b>	<b>8</b>		
Тема 5.1. Вводное тестирование.. Техника безопасности занятий.	69-70	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 5.2. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на	71-72	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		

суше.		Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 5.3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	73-74	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 5.4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	75-76	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 6.</b>		<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>		
<b>Тема 6.1. Волейбол</b> Тема 6.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	77-78	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	79-80	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение скорости перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	81-82	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение скорости перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.			ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8, ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.4. Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	83-84	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.5. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	85-86	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.			ЛР9,



					ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.6. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	87-88	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.7. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	89-90	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.8. Развитие быстроты и прыгучести. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра	91-92	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Развитие быстроты и прыгучести. Прямой нападающий удар. Тренировочная игра			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.1.9. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	93-94	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Тестирование по волейболу. Контрольная игра			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Тема 6.2. Мини-футбол</b>		<b>Мини-футбол</b>	<b>8</b>		
Тема 6.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	95-96	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра.	97-98	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.2.3. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	99-100	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 6.2.4. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения . Контрольная игра.	101-102	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		

		Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения . Контрольная игра.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
<b>Раздел 7.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
Тема 7.1. Тестирование: бег на 100 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.	103-104	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Тестирование: бег на 100 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 7.2. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	105-106	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Стартовый разбег. Бег на 200 метров.			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
Тема 7.3. Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м..	107-108	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.			
Тема 7.4. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	109-110	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
		Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».			
Тема 7.5 Кросс: девушки – 2 км., юноши – 3 км	111-112	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		<b>Практические занятия:</b>	2	2	ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
		Бег по пересечённой местности. Кросс: девушки – 2 км., юноши – 3 км.			
Тема 7.6. Дифференцированный зачет	113-114	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24
		Выполнение контрольных тестов			
Тема 7.7. Дифференцированный зачет	115-116	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
		<b>Практические занятия:</b>	2		
		Выполнение контрольных тестов			ЛР9, ЛР14,ЛР20, ЛР24

		<b>Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ</b> 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. 8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>48/48</b>	<b>8</b>	
		<b>МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>116</b>		
		<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ</b>	<b>116</b>		
		<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ</b>	<b>-</b>		
		<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>	<b>-</b>		
		<b>В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>8</b>		

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с секторами, лыжной базы.

Технические средства:

- Музыкальный центр;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;
- Экран;

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

Реализация программы учебной дисциплины предусматривает использование цифровых образовательных ресурсов: Google - class

### **5.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература:**

1.Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – 5-е издание. стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2020.

##### **Дополнительная литература:**

.1.Решетников А.В., Кислицын Ю.А., Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. Спец. учеб.заведений: - М. Изд. центр «Академия», 2021.

2.Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие /И. Г. Бердников и др. /: Под редакцией В. А. Маслякова и др. - М Высш. шк., 2020

3.Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Ф.Кофмана /- М.: ФиС, 2020

Теория и методика физической культуры. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. -М.:2021г.

4.Физическое воспитание. Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. -М: 1989г. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Никоненко И.Г.

5.Физическая культура. примерная программа для средних специальных учебных заведений. - М.:2001г.

Физическая культура. Примерная программа учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений (Повышенный уровень). - М.: издательский отдел ИПР СПО. 2019г.

##### **Интернет- ресурсы:**

<http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта

### **5.3. Общие требования к организации образовательного процесса.**

Условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса в образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями занятий.

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Под электронным обучением понимается организация образовательного процесса с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

**Преподаватель использует:**

1. Электронные образовательные ресурсы: облако Майл, РЭШ, Гугл Класс.
2. Электронные информационные ресурсы: ЭБС, тематические сайты, порталы, ютуб.
3. Технические средства для реализации процесса обучения в дистанционном режиме: ПК, ноутбук, планшет, смартфон.

## 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>• Личностных:</b>	
1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ
3) готовность к служению Отечеству, его защите;	Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре
8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	Тестирование Дифференцированный зачёт
10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ
11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	видео- или фотоотчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции
12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ
<b>• метапредметных:</b>	
1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ
3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре
4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)	Участие в соревнованиях
5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ
<b>предметных:</b>	
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)	Тестирование Дифференцированный зачёт
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной	Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре

деятельностью;	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	видео- или фото- отчет - online тестирование - опрос в режиме видеоконференции
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Выполнение контрольных нормативов
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	Тестирование Дифференцированный зачёт

## ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
<b>ЛР 13</b> Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства/гостиничного дела	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
<b>ЛР20</b> Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
<b>ЛР24</b> Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;