***Приложение 6***

к ООП СПО по профессии

**13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

Департамент образования и науки Тюменской области

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2023г.**

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе:

* требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»;
* Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень);
* федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)** (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)** от 28.04.2023 №316, зарегистрирован в Минюсте России 05.05.2023 N 73728).
* Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендована ФГБНУ Институт стратегии развития образования) и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения обра­зовательных программ среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 №05-592)

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Разработчики:**

Аликов М.М, преподаватель первой категории ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**«Рассмотрено»** на заседании цикловой комиссии педагогических работников гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин (г.Тобольск)

Протокол № 9 от 25 мая 2023г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Коломоец Ю.Г./

**«Согласовано»**

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Симанова И.Н./

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ОБЩАЯ ХАРАКЕТРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТАОУП.06 Физическая культура | 8 |
| условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 13 |
| Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 15 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКЕТРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Общеобразовательный предмет **ОУП.06 Физическая культур** является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения предмета:**

Содержание программы общеобразовательного предмета ОУП.06 Физическая культура направлена на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 07

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК | Личностные и метапредметные результаты | Предметные результаты  |
| ОК 2ОК 3 ОК 6 ОК 7 | ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: **ЛР 1.** **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 образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности; **ЛР 2.** **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; **ЛР 3. 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;**ЛР 4. 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; **ЛР 5.** **Физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; **ЛР 6.** **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; **ЛР 7.** **Экологического воспитания:** сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических 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.**ЛР 8. 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. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. **МР 1. Познавательные универсальные учебные действия** Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. 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; осуществлять различные виды 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. Работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с 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. **МР 2. Коммуникативные универсальные учебные действия** Общение: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.**МР 3. Регулятивные универсальные учебные действия** Самоорганизация: 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; Самоконтроль, принятие себя и других: 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; 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 ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. Совместная деятельность: 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.  | 1. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**ПР1. 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.**ПР 2. 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». **ПР 3. 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); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне» |

# **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета**  | **72** |
| в том числе в форме практической подготовки | 68 |
| Основное содержание |  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия  | 68 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | **2 семестр** |

# 2.1. Тематический план и содержание учебного предмета

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем в часах** | **Осваиваемые элементы компетенции** | **Коды****планируемых результатов****формированию которых способствует элемент программы** |
|  | **1 семестр – 2 семестр** | 72 |  |  |
| **Раздел 1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 16 |  |  |
| **Тема 1.1****Развитие и совершенствование****профессионально важных физических качеств и двигательных****навыков** | Теоретическое занятие Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 7 , ПР 1,МР 1, МР 2, МР 3 |
| Практические занятия Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.-Бег 30 метров, 60 метров 100 метров, бег 1000м* Ведение мяча пальцами рук (анализ производственных ситуаций)
* ОРУ в движении, с гантелями, мячом
* Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки)
* Жонглирование двумя теннисными мячами (анализ производственных ситуаций)
* Акробатические упражнения и комбинации
 | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7 , ПР 1,ПР 2, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 1.2****Совершенствование психофизиологических функций****организма, необходимых для успешного освоения профессии** | Практические занятия Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения* Игры: волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon») баскетбол, футбол (тренинг)
* Настольный теннис
* Эстафеты (деловая игра)
* Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости
 | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7 , , ПР 1,ПР 2, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 1.3****Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда** | Практические занятия  Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка* Комплекс физических упражнений. Профессиограмма специалиста. (анализ производственных ситуаций)
* Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.
* Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)
* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)
 | 4 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7 , ПР 1,ПР 2, МР 1, МР 2, МР 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2** | **Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.** | 6 |  |  |
| **Тема 2.1****Средства и методы воздействия физической культуры на личность** | Практические занятия Физическая культура личности. Организация человека как единаясаморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям.-Ритмическая гимнастика. .(деловая игра); (дискуссия); (индивидуальный проект); ( иные тренинги) Атлетическая гимнастика. Челночный бег 3x10* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
* Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги)
 | 6 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | , ЛР 9, ЛР 7 , ПР 1,ПР 2, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Раздел 3**  | ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | 48 |  |  |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |  |
| **Тема 3.1**Физкультурнооздоровительная деятельность | Практические занятия Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. Знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки. Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками. Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.Знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма. Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью. Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки | 6 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7 , ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
|  |  Спортивно-оздоровительная деятельность | 42 |  |  |
| **Тема 3.2 «Спортивные игры». Футбол** | Практические занятия Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 6 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7, ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 3.3 «Спортивные игры». Баскетбол** |  Практические занятия Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 10 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7, ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 3.4 «Спортивные игры». Волейбол** | Практические занятия Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности | 10 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7, ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 3.5 «Лыжная подготовка»** | Практические занятия Техника классического хода, конькового хода, торможения , подъёмы способом перешагните, техника спуска с горы. Преодоление дистанции 3 км. | 8 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7, ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
| **Тема 3.6 «Легкая атлетика»** | Практические занятия Техника бега, низкий и высокий старт. Бег 100 м, 200 м, 1000м. Прыжок в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега способом ножницы. Толкания ядра. | 8 | ОК 2ОК 3ОК 6ОК 7 | ЛР 9, ЛР 7, ПР 3, МР 1, МР 2, МР 3 |
|  | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  | 2 |  |  |
|  | Всего | 72 |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины ОУП.06 физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

# Материально-техническое обеспечение дисциплины

**3.1.2. Программное обеспечение:** Zoom.

# Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

# Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий,

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

* стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
* антенна волейбольная
* сетка волейбольная
* волейбольные мячи
* футбольные мячи
* баскетбольные мячи
* комплект лыж
* колодки легкоатлетические
* теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
* тренажер спортивный
* шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

* спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
* малое тренировочное поле с искусственным покрытием
* площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

* нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

**3.2. 1. Информационное обеспечение обучения**

Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334643 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334511 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей

Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334646 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334886 (дата обращения: 02.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

**3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет**

Журнал-Физическое воспитание студентов https:/[/www.sportedu.or](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)g[.ua/html/rekvizity.html](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)

Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика https://readera.org/fizicheskaya- kultura-sport

Журнал-Физическое воспитание студентов https:/[/www.sportedu.or](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)g[.ua/html/rekvizity.html](http://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html)

Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту [https://konkursita](https://konkursita/). ru/quizzes/ subjects/sports

Онлаин тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura\_i\_sport/fizkultura/

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (знания, умения) | Критерии оценки | Методы оценки |
| Уметь: |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность дляукрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональных целей | Умеет использовать физкультурно-оздоровительнуюдеятельность для укрепления здоровья, достиженияжизненных и профессиональных целей | Текущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Знать: |
| О роли физической культуры вобщекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Знает о роли физической культуры вобщекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Текущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Основы здоровогообраза жизни | Физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образжизни | Текущий контроль на практических занятиях. Оценка выполнения самостоятельных работ |

|  |
| --- |
| Практический опыт: |
| Повышения и подержанияработоспособности | Поддерживатьработоспособность | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| УкрепленияФизических качеств | Укреплятьфизические качества | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Оценивания физическихвозможностей | Очинивать физическиеВозможности | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |
| Выполнения физических упражнений | Выполняет физические упражнения | НаблюдениеТекущий контроль на практических занятияхОценка выполнения самостоятельных работ |