Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебной дисциплины**

**ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Казань

2021

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  Цикловой комиссией  Общеобразовательных дисциплин  Протокол №\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_ Фазлиева Л.Т.  (личная подпись) (инициалы, фамилия)(дата) | Составлено на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) ФГАУ «ФИРО» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по научно-  методической работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Халуева  (личная подпись) (инициалы, фамилия) | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Р. Соколова.  (личная подпись) (инициалы, фамилия)(дата) |
| Разработчик: преподаватель КАТК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Миндугулов М.А.  (личная подпись) (инициалы, фамилия)(дата) | |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины…4  2. Структура и содержание учебной дисциплины……………………….8  3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины…….19  4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины…….20  5. Примерные темы индивидуальных проектов…………………………23 |  |
|  |  |
|  |  |

**1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл учебного плана по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.3.Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Личностных:**

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

**Метапредметных:**

* способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методическихи практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательнойдеятельности, включая умение ориентироваться в различных источникахинформации, критически оценивать и интерпретировать информацию пофизической культуре, получаемую из различных источников;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационныхтехнологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных иорганизационных задач с соблюдением требований эргономики, техникибезопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателейздоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитияи физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельностис целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовыхвидов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций, результатов воспитания:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ЛР 1Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

**дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 127 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 121 час.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка** | **127** |
| **Обязательная аудиторная нагрузка** | **121** |
| В том числе: |  |
| Практические занятия | 121 |
| **Консультация,**  **в том числе работа над индивидуальным проектом** | **6** |
| *Промежуточная аттестация в формедифференцированного зачета* | |

**2.2 Содержание учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** |
| **1** | **2** |
| **Раздел 1.Теоретические основы физической культуры** | |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО | **Содержание учебного материала** |
| Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт | **Содержание учебного материала** |
| Основные понятия: организм человека, адаптация, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни | **Содержание учебного материала** |
| Основные понятия: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка |
| **Практические занятия**  Комплекс специальных упражнений. |
| **Работа над индивидуальным проектом** по темам:  Олимпийские Игры Древней Греции.  Олимпийские Игры современности.  Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.  Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.  Значение физической культуры в развитии личности.  Культура здоровья как одна из составляющих образованности. |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | |
| Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции 100м | **Содержание учебного материала** |
| Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. |
| **Практические занятия**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м. (по частям). Низкий старт. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив. Бег на 100 м |
| Тема 2.2 Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.) | **Содержание учебного материала** |
| Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.) |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники бега на 500-1000 м.  Развитие выносливости. Контрольный норматив. Бег на 500м (девочки), бег на 1000 м (мальчики). |
| Тема 2.3 Прыжок в длину | **Содержание учебного материала** |
| Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Контрольный норматив. |
| **Практические занятия**  Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления.  Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. |
| Тема 2.4 Метание гранаты | **Содержание учебного материала** |
| Метание гранаты. Контрольный норматив. |
| **Практические занятия**  Метание теннисного мяча. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.  Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девочки). Метание гранаты 700гр (мальчики). |
| Тема 2.5. Эстафетный бег | **Содержание учебного материала** |
| Эстафетный бег. Контрольный норматив. |
| **Практические занятия**  Контрольный норматив. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. |
| Тема 2.6. Челночный бег | **Содержание учебного материала** |
| Челночный бег. Контрольный норматив. |
| **Практические занятия**  Контрольный норматив. Челночный бег 4×9м. |
|  | **Работа над индивидуальным проектом** по темам:  Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.  Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.  Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.  Двигательная активность и здоровье человека.  Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни. |
| **Раздел 3. Баскетбол** | |
| Тема 3.1. Техника ведения мяча | **Содержание учебного материала** |
| Техника ведения мяча. Техника безопасности на занятиях баскетболом. |
| **Практические занятия**  Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Техника ведения мяча различными способами.  Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей. |
| Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча | **Содержание учебного материала** |
| Техника ловли и бросков мяча. Совершенствование техники броска мяча. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.  Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. |
| Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу | **Содержание учебного материала** |
| Техника бросков мяча по кольцу. Совершенствование техники броска мяча. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяч с различной дистанции. Развитие точности движений.  Контрольный норматив. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием | **Содержание учебного материала** |
| Двусторонняя игра с заданием. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча. Учебная игра  Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)  Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству. |
|  | **Работа над индивидуальным проектом** по темам:  Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.  Развитие физических качеств.  Цели, задачи и средства общей физической подготовки.  Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.  Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | |
| Тема 4.1 Учебная игра | **Содержание учебного материала** |
| Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники выполнения подачи откидкой.  Совершенствование техники наката слева и справа |
| Тема 4.2 Техника игры | **Содержание учебного материала** |
| Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники выполнения подрезки слева  Совершенствование техники выполнения подрезки справа  Совершенствование изученных элементов настольного тенниса |
|  | **Работа над индивидуальным проектом** по темам:  Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.  Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | |
| Тема 5.1Техника лыжных ходов | **Содержание учебного материала** |
| Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. |
| **Практические занятия**  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов. |
| Тема 5.1 Техника тактики лыжных гонок | **Содержание учебного материала** |
| Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. |
| **Практические занятия**  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| **1** | **2** |
| **Раздел 6. Гимнастика** | |
| Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения | **Содержание учебного материала** |
| Строевые упражнения и гимнастические построения. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. |
| **Практические занятия** |
| Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. |
| Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. |
| Тема 6.2 Кувырки и стойки | **Содержание учебного материала** |
| Кувырки и стойки. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь.  Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад.  Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках. |
| Тема 6.3Лазание по канату | **Содержание учебного материала** |
| Лазание по канату. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени.  Контрольный норматив. Лазание по канату в три приема. |
| Тема 6.4Опорный прыжок | **Содержание учебного материала** |
| Опорный прыжок. |
| **Практические занятия**  Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка, ноги врозь через козла, коня высотой до 120 см(юн) и до 110 см (дев) по частям.  Совершенствование прыжка, ноги врозь. Развитие прыгучести. |
|  | **Работа над индивидуальным проектом** по темам:  Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  Бег, как средство укрепления здоровья.  Легкая атлетика в системе физического воспитания. |
| **Раздел 7. Волейбол** | |
| Тема 7.1 Стойки. Перемещения. | **Содержание учебного материала** |
| Стойки. Перемещения. |
| **Практические занятия**  Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая).  Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).  Изучить технику техники выполнения лазания по канату в три приема. |
| Тема 7.2 Передачи мяча | **Содержание учебного материала** |
| Передачи мяча. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении.  Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах, тройках.  Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении |
| Тема 7.3Подачи мяча | **Содержание учебного материала** |
| Подачи мяча. |
| **Практические занятия**  Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача.  Подачи мяча на точность. Подачи мяча в зоны 1, 6, 5.  Учебно-тренировочная игра в волейбол с привлечением студентов к судейству |
| **Раздел 8. Футбол** | |
| Тема 8.1 Технические упражнения | **Содержание учебного материала** |
| Технические упражнения. |
| **Практические занятия**  Ведение мяча  Техника ударов по мячу ногой и головой  Остановка мяча ногой, грудью |
| Тема 8.2Удары | **Содержание учебного материала** |
| Подачи мяча. Удары. |
| **Практические занятия**  Удары по воротам.  Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы  Удар головой в прыжке  Контрольный норматив. Удары по воротам на точность |
| Тема 8.3Прием-передача мяча | **Содержание учебного материала** |
| Подачи мяча. |
| **Практические занятия**  Обманные движения  Обводка соперника  Отбор мяча соперника  Контрольный норматив. Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение приема мяча  Тактика игры в защите и в нападении  Двусторонняя игра  Двусторонняя игра с заданием |

**2.3 Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций и личностных результатов, на формирование которых направлен элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | **4** | ОК01.,ОК06.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 |  |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры и спорт | 1 |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни | 2 |
| Работа над индивидуальным проектом |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | **12** | ОК01.,ОК06.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 2.1Техника бега на короткие дистанции 100м | 2 |  |
| Тема 2.2Техника бега на средние дистанции 500 м (д.)- 1000 м (юн.) | 2 |
| Тема 2.3Прыжок в длину | 2 |
| Тема 2.4Метание гранаты | 2 |
| Тема 2.5 Эстафетный бег | 2 |
| Тема 2.6 Челночный бег | 2 |
| Работа над индивидуальным проектом |  |
| **Раздел 3. Баскетбол** | **16** | ОК01.,ОК06.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 3.1. Техника ведения мяча | 4 |  |
| Тема 3.2. Техника ловли и бросков мяча | 4 |
| Тема 3.3. Техника бросков мяча по кольцу | 4 |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра с заданием | 4 |
| Работа над индивидуальным проектом |  |
| **Раздел 4. Настольный теннис** | **10** | ОК01.,ОК06.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 4.1Учебная игра | 6 |  |
| Тема 4.2Техника игры | 4 |
| Работа над индивидуальным проектом |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка** | **12** | ОК01.,ОК06.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 5.1 Техника лыжных ходов | 6 |  |
| Тема 5.2Техника тактики лыжных гонок | 6 |
| **Раздел 6. Гимнастика** | **28** |
| Тема 6.1 Строевые упражнения и гимнастические построения | 4 |
| Тема 6.2 Кувырки и стойки | 12 |
| Тема 6.3 Лазание по канату | 6 |
| Тема 6.4 Опорный прыжок | 6 |
| Работа над индивидуальным проектом |  |
| **Раздел 7. Волейбол** | **22** | ОК1.,ОК6.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 7.1 Стойки. Перемещения. | 8 |  |
| Тема 7.2 Передачи мяча | 8 |
| Тема 7.3 Подачи мяча | 6 |
| **Раздел 8. Футбол** | **15** | ОК1.,ОК6.  ЛР1,ЛР7,.ЛР10 |
| Тема 8.1 Технические упражнения | 6 |  |
| Тема 8.2 Удары | 6 |
| Тема 8.3 Прием-передача мяча | 3 |
| индивидуальный проект | **6** |
| Дифференцированный зачет | **2** |
| Итого | **127** |

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

спортивный комплекс:

- спортивный зал: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, ; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

- спортплощадка.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

**Основная литература:**

1.Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд., М.: Издательский мир» Академия»,2020(в электронном формате)

**4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(личностные, метапредметные, предметные), результаты воспитания** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **ЛИЧНОСТНЫЕ** |
| - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну); | проявляет гражданственность, патриотизм;  - знает историю своей страны; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| − становление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; | демонстрирует поведение, достойного гражданина РФ |
| - готовность к служению Отечеству, его защите; | -проявляет активную жизненную позицию; |
| сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; | - проявляет уважение к национальным и культурным традициям народов РФ;  - уважает общечеловеческие и демократические ценности;  - демонстрирует готовность к исполнению воинского долга. |
| -сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; | - проявляет воспитанность и тактичность; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; | демонстрирует готовность к самостоятельной, творческой деятельности. |
| - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; | -взаимодействует с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;  - сотрудничает со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности. |
| **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ** |
| - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; | -работает самостоятельно в ходе изучения общеобразовательных дисциплин;  - умеет планировать собственную деятельность; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; | - осуществляет контроль и корректировку своей деятельности; |
| использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; | - использует раз  личные ресурсы для достижения поставленных целей. |
| - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | **-** демонстрирует коммуникативных способностей;  - умеет вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности;  - умеет разрешить конфликтную ситуацию. |
| - 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; | -демонстрирует способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности;  - использует различные методы решения практических задач. |
| - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках исторической информации, критически ее оценивать и интерпретировать; | -умеет осуществлять поиск необходимой информации;  - использует различные источники информации, включая электронные; | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| − умение 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; | - демонстрирует способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;  - соблюдает технику безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности. |
| - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; | -имеет представление о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте [семьи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D1%8F), институте [образования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), институте [здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), институте [государственной власти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), институте [парламентаризма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC), институте [частной собственности](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%83%D1%82%D0%B5_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C&action=edit&redlink=1), институте [религии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D1%8F) и т. Д.) |
| **ПРЕДМЕТНЫЕ** | | |
| - сформированность представлений о современной исторической науке, ее специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире; | - анализирует исторические документы;  -составляет краткие тезисы по теме. | **Текущий контроль:**  Устный опрос  Тестирование  Подготовка сообщений  Самостоятельное изучение  Домашнего задания Сдача контрольных нормативов, выполнение практических занятий,  зачет  **Промежуточная аттестация**: дифференцированный зачета |
| - владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе; | - анализирует исторические документы;  -составляет краткие тезисы по теме. |
| − сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении; | -анализирует документы;  -участвует в семинарах, дискуссиях. |
| - владение навыками проектной деятельности и исторической реконструкции с привлечением различных источников; | - готовит доклады. |
| - сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике. | - участвует в семинарах, дискуссиях. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ ВОСПИТАНИЯ** | | |
| ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | -демонстрирует и осознает себя гражданином и защитником великой страны. | **Текущий контроль**: педагогическое наблюдение,опрос, творческие задания и анализ их выполне­ния , участие в исследовательской и проектной деятельности  **Промежуточная аттестация:** зачет,портфолио |
| ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности | -способен осознать приоритетную ценность личности человека  -демонстрирует уважение собственную и чужую уникальность в различных ситуациях |
| ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | - демонстрирует заботу о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой |

**5. Примерные темы индивидуальных проектов**

1. Олимпийские Игры Древней Греции.

2. Олимпийские Игры современности.

3. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

4. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.

5. Значение физической культуры в развитии личности.

6. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

8. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.

9. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

10. Двигательная активность и здоровье человека.

11. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.

12. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.

13. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

14. Развитие физических качеств.

15. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

17. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.

18. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.

19. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

21. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

22. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

23. Спортивная игра футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

24. Бег, как средство укрепления здоровья.

25. Легкая атлетика в системе физического воспитания.