

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.  ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебной****дисциплины** | 4 |
| **2. СОДЕРЖАНИЕ учебной дисциплины** | 7 |
| **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы** | 13 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа дисциплины «Физическая культура» пред­назначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ СПО «Чеченский государственный колледж», реализующих образовательную программу среднего общего образо­вания в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисци­плины «физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных про­грамм среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «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 двигательнойактивности 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 всоциальной, 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 навыковпрофессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностныеи гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурнойдеятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивнообщаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной испортивной 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 межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальнойпрактике;
* 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 показателей

здоровья, 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;
1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующихцелей:

* 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. Рабочаяпрограмма учебной дисциплины «Физическая культура»разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепле­ние здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преем­ственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспита­нию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно 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, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

Первая 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.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья 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.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоз­зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес­сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо - регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятель­но анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про­фессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи­зических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической куль­туре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра­диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Фи­зическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготов­ленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи­зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное же­лание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобож­денные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной под­готовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО

**3.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **175** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **117** |
| в том числе: |  |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | **114** |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** |  |
| *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета*  |

**2.2. Технический профиль профессионального образования**

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** |  | **117** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.** | **Содержание учебного материала** | 6 | 1 |
| Введение.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровьяОсновы методики самостоятельных занятий физическими упражнениямиСамоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособностиФизическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культурыФизическая культура в структуре профессионального образования. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  |  |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Практические занятия** | 8 | 2 |
| Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. |
| **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».** | **Практические занятия** | 8 | 2 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.** | **Практические занятия** | 7 | 2 |
| Овладение техникой бега на средние дистанции.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.Совершенствование техники бега на средние дистанции.Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.** | **Практические занятия** | 6 | 3 |
| Совершенствовать технику бега по дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражненийРазвитие выносливости. |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Практические занятия** | 5 | 3 |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юношиСовершенствование техники бега на короткие дистанции.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. |
| **Раздел 3. Баскетбол** |  | **9** |  |
| **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.** | **Практические занятия** | 3 | 2 |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.Основные направления развития физических качеств.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.** | **Практические занятия** | 3 | 2 |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.Развитие логического мышления в баскетболе.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». |
| **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.** | **Практические занятия** | 3 | 3 |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.Закрепление техники выполнения среднего броска с места.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. |
| **Тема3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.** | **Практические занятия** | 6 | 3 |
| Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. |
| **Самостоятельная работа** | **5** |  |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |
| **Раздел 4. Волейбол** |  |  |  |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.** | **Практические занятия** | 9 | 2 |
| Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. |
| **Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара.** **Техника изученных приёмов.** | **Практические занятия** | 9 | 2 |
| Обучение технике прямого нападающего удара.Совершенствование техники изученных приёмов.Применение изученных приемов в учебной игре.Выполнение технических элементов в учебной игре. |
| **Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.** | **Практические занятия** | 7 | 2 |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.Учебная игра с применением изученных положений.Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. |
| **Самостоятельная работа** | **12** |  |
| Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.  |
| **Раздел 5. Кроссовая подготовка** |  |  |  |
| **Тема 5.1.Бег по пересеченной местности.** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. |
| **Тема 5.2. Бег с преодоление вертикальных препятствии.** | **Практические занятия** | 7 | 2 |
| Совершенствовать технику бега по дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражнений |
| **Тема5.3. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. |
| Совершенствование техники длительного бега, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. | **7** |  |
| **Раздел 6. Оценка уровня физического развития** |  |  |  |
| **Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. |
| **Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.** | **Практические занятия** | 7 | 2 |
| Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортомМетоды контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. |
| **Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. |
| **Тема 6.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур** | **Практические занятия** | 7 | 2 |
| Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.Обучение закаливающим мероприятиям.Принципы закаливания.Основные методы закаливания.Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. |
| **Тема 6.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.** | **Практические занятия** | 6 | 2 |
| Методика регулирования эмоций.Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.Тестирование эмоциональных состояний.Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.Методика регулирования эмоциональных состояний. |
| **Тема 7. Гимнастика.** | **Практические занятия** | **6** | 3 |
| Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. |
| Составление комплекса для развития силы. Правильное питание. |
| **Тема 8Волейбол.** | **Практические занятия** | **8** | 3 |
| Техника выполнения ударовПодачаБлокирующий удар |  |  |
|  | Итого | **175** |  |

# **4.условия реализации программы учебной дисциплины**

**Учебно-методическое** и **материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий фи­зической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия ка­дрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать ком­плект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

 **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Россий-ской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, сизм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

 Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

 Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки ра-бочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015№ 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

«Всеобщая декларация прав человека»

«Конвенция ООН о правах инвалидов»

«Всемирная программа действий в отношении инвалидов»

Федеральный закон РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями)

«Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования»

 Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10 -11 класс. Просвещение - 2020 г.

 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. М., 2015.

Погадаев Г.И., Физическая культура учебник 10-11кл. М., 2015.

 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2015.

 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2016.

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «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 межпредметные 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-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* ***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 показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).