**Приложение № 1.20**

к ОПОП по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет ( по отраслям)

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от 28.08.2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Огсэ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 года № 69.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Морозова Л.В.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Огсэ.05** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| Код  ЛР, МР, ПР, ЛРВ | Результаты |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию 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 |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 6 | 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |

|  |  |
| --- | --- |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |

|  |  |
| --- | --- |
| ПР 1 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); |
| ПР 2 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| ПР 3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| ПР 4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся:  Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР 7 | Обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны; |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций; |

|  |  |
| --- | --- |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 160 |
| Теоретические занятия 4 | |
| практические занятия | 116 |
| Самостоятельная работа | 40 |
| **Промежуточная аттестация в форме ДЗ** | 2 семестр |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ЛР, МР, ПР, ЛРВ** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Тема 1.**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  **Тема 2. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ** | **Содержание учебного материала** |  | ***ЛР-1;ЛР-3;ЛР-5;ЛР-10;ЛР-11;ЛР-11;ЛР-12;МР-1;МР-2;МР-9;ПР-1;ПР-2;ПР-3;ПР-4; ПР-5; ПР-7; ЛВР-1; ЛВР-3.*** |
| 1. **Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег на длинные дистанции, метание мяча на дальность, метание в цель, прыжки в длину, прыжки в длину с разбега.** | *4* |
| **Теория: Значение физических упражнений для здоровья студентов.** |
| **Практические занятия** | 44 |
| *1.Тестирование: бег 100м; бег 1000м* | 2 |
| *2.Тестирование: прыжок в длину с места, пресс, подтягивание* | 2 |
| *3.Тестировани: бросок набивного мяча 1 кг.; челнок 10м х3р.* | 2 |
| *4.Бег с высокого старта.* | 2 |
| *5.Бег с изменением направления* | 2 |
| *6.Бег с изменением ритма и длинны шагов.* | 2 |
| *7. Бег с низкого старта.* | 2 |
| *8.Бег по дистанции* | 2 |
| 9.*Разбег прыжка в длину* | **2** |
| *10. Толчок от квадрата при прыжке в длину* | **2** |
| *12. Приземление при прыжке в длину с разбега* | **2** |
| *13. Полет, приземление при прыжке в длину с разбега* | **2** |
| *14.Толчок с планки* | **2** |
| *15. Мах и толчок при прыжке в длину с разбега* | **2** |
| *16. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3х шагов* | **2** |
| *18.Метание различных предметов.* | **2** |
| *19.Метание мяча с места* | **2** |
| *20.Метание мяча в цель* | **2** |
| *21Бег : 30 м, 60м. ,100м* | **2** |
| *22 Бег 500м* | **2** |
| *Содержание учебного материала* | **18** |  |
| *1.Скользящий ход без палок.* | **2** | ***ЛР-12;МР-1;МР-2;МР-9;ПР-1;ПР-2;ПР-3;ПР-4; ПР-5; ПР-7; ЛВР-1; ЛВР-*** |
| *2.Бесшажный ход , работа рук.* |  |
| *3.Двухшажный попеременный ход.* |  |
| *4.Одношажный одновременный ход.* |  |
| *5.Подъем в гору лесенкой.* |  |
| *6.Подъем в гору лесенкой.* |  |
| *7.Коньковый одношажный ход.* |  |
| *8.оньковый двухшажный ход.* |  |
| *9.движение по дистанции различными ходами.* |  |
| **Тема №2 ГИМНАСТИКА7** | ***Содержание учебного материала*** | **20** | ***ЛР-1;ЛР-3;ЛР-5;ЛР-10;ЛР-11;ЛР-11;ЛР-12;МР-1;МР-2;МР-9;ПР-1;ПР-2;ПР-3;ПР-4; ПР-5; ПР-7; ЛВР-1; ЛВР-*** |
| ***1. Строевые упражнения: построения, перестроения марши.*** | 2 |
| ***2.Акробатика: стойки, выпады, равновесия.*** | 2 |
| ***3.Акробатика: упоры, кувырки, выпрыгивания.*** | **2** |
| ***4.Гимнастические эстафеты*** | **2** |
| ***5Упражнения на перекладине*** | **2** |
| ***6.Опорный прыжок*** | **2** |
| ***7.Упражнения с мячами*** | **2** |
| ***8.Упражнения со скакалкой*** | **2** |
| ***9.упражнения с гимнастическими палками.*** | **2** |
| ***10..Пресс за 1минуту; сгибание разгибание рук в висе на перекладине*** | **2** |
| **Тема 4. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | ***Содержание учебного материала.*** | **34** |
| ***1.Ходьба по пересеченной местности.*** | **2** |
| ***2.Ходьба со сменой ритма( 1 км быстро +1 км медленно)*** | **2** |
| ***3.Сочетание бега и ходьбы*** | **2** |
| ***;. Переменный бег ( быстрый + медленный)*** | **2** |
| ***5.Бег по пересеченной местности.*** | **2** |
| ***6.Бег с изменением ритма.*** | **2** |
| ***7.Бег с изменением направления.*** | **2** |
| ***8.Повторный бег ( ускоренный бег + спортивная ходьба)*** | **2** |
| ***9.Спортивная ходьба.*** | **2** |
| ***10.Ходьба + прыжки со скакалкой.*** | **2** |
| ***11. Медленный бег + прыжки со скакалкой.*** | **2** |
| ***12Кроссовый бег.*** | **2** |
| ***14 Фартлек ( бег с различной скоростью)*** | **2** |
| ***15 Бег в гору+ спортивная ходьба с горы.*** | **2** |
| ***16 Бег 12 минут.*** | **2** |
|  |  |
| Самостоятельная часть:  История спорта. Олимпийское движение. Зимние виды спорта. Летние виды спорта. Циклические виды спорта. Игровые виды спорта. Влияние физических упражнений на развитие: опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, сердечнососудистой системы, эндокринной системы. Значение физических упражнений для формирования организма студента. Физическая культура в профессиональной деятельности. | **40** |
| **Промежуточная аттестация в форме ДЗ** | | **2** |  |
| **Всего (макс):** | | **160** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет *«спортивный зал №2»*,

оснащенный оборудованием: гимнастические скамейки, стенки, мостики, конь, козел, маты. Скакалки, набивные мячи*,* волейбольные мячи, гандбольные мячи, футбольные мячи, рулетка*.* техническими средствами обучения: Монитор, компьютер.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

В помощь школьному учителю. [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. sai. msu. su/EAAS

Поурочные разработки/ под ред. А.П.Матвеева [Электронный ре- сурс] — Режим доступа: http://www. college. ru/astronomy/course/content/index.

Физкультура — Режим доступа: [E-mail:uchitel-mosk@westmail.ru](mailto:E-mail:uchitel-mosk@westmail.ru). WWW.uchitel

Качественнаяпомощь российской школе. “образовательный проект”:www.obrazpro.ru/ E-mail:zakaz@obrazpro.ru/

Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругос- вет». [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://www. krugosvet. ru

Энциклопедия “Физическая культура” [Электронный ресурс] — Режим доступа: http:// [www.](http://www/) cosmoworld. ru/spaceencyclopedia

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

**1.** Л.П.Матвеев. Учебник для институтов физической культуры. Теория и методика физической культуры, Ф и С. 2019

А.Г.Фурманов Д.М.Болдарев. Волейбол М.ФиС. 2019

В.И.Лях. тесты в физическом воспитании школьников. М.2019

М.В.Видякин, В.И.Виненко. Физкультура 11класс поурочные планы. Волгоград: Учитель, 2019. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. М.ВАКО. 2019.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в текущей редакции).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изм. и доп. от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).

Приказ Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613.

Письмо Минобрнауки России «Об организации изучения учебного предмета

Информационно-методическое письмо об актуальных вопросах модернизации среднего профессионального образования на 2017/2018 г. — http://www. firo.ru

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ЛР, МР, ПР, ЛРВ*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) | Беседы |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию 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 | Лекции |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите | Проведение военно-спортивных игр. |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире | Беседы, лекции |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | Составление рефератов, докладов. |
| ЛР 6 | 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | Посещение выставок, общение с новыми людми. |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности | Волонтёрская работа |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей | Изучение литературы. Просмотры фильмов, посещение театров |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | Изучение литературы. Просмотры фильмов, посещение театров |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений | Лектории, посещение спортивных мероприятий |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Беседы, лекции, организация соревнований, волонтерское движение |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Беседы на тему о здоровом образе жизни, необходимости занятий физической культурой. |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем | Проведение тестирование учащихся для правильной оценки своих умственных способностей. |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности | Участие студентов в уборки кабинетов, организации дежурства в учебном заведении. |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни | Личные беседы с учащимися, проведение лекторий на тему отношений в семье. |
| МР 1 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях | Подготовка рефератов, докладов. |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты | Проведение диспутов, написание характеристик на самих себя и своих друзей. |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания | Составление рефератов, видеороликов. |
| МР 4 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников | Подготовка студентами выставок, составление плакатов, оформление кабинета. |
| МР 5 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности | Выполнение обязанностей дежурных по группе, колледжу, кабинету. |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |  |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей | Организация учащимися конференций, лекториев для студентов коллежа. |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства | Подготовка и проведение студенческих конференций. |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | Подготовка и проведение олимпиад и лекториев. |
| ПР 1 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Проведение самостоятельных занятий физической культурой, походов, эстафет, спортивных праздников |
| ПР 2 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Изучение и применение физических комплексов для разных видов профессиональной деятельности |
| ПР 3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Способность контролировать состояние дыхательной, сердечно-сосудистой системами (пульс, дыхание, покраснение кожных покровов) во время занятий. Выбор спортивной деятельности. |
| ПР 4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Знание физических упражнений , применение их на практике. Составление комплексов на основе тестирования применение их регулярно на практике. |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; | Участие в групповых систематических игровых видах спортивных занятиях |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся:  Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; | Оказание помощи в проведение занятий для слабовидящих обучающихся с учетом их физического состояния. |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  Овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказание помощи в проведение занятий для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом их физического состояния. |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны; | Поведение и поступки учащегося соответствуют морали гражданина России. |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций; | Участие и оказание посильной помощи в организации студенческого самоуправления . |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | Проведение студентами внутренних соревнований по разным видам спорта , лекций о вреде курения, алкоголя, псих активных веществ. Создание секций для учащихся колледжа. |