

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
заочная форма обучения

на базе основного общего образования

Армавир, 2024

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель цикловой методической  
комиссией

\_\_\_\_\_ Л.Г. Николаева  
29.02.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
\_\_\_\_\_ Е.С. Федотенков  
«29» февраля 2024 г.

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 29.02.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе письма Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. N 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), а так же приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" с изменениями и дополнениями .

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:  
Мацко, преподаватель  
Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент, директор Частного профессионального образовательного учреждения «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2022 году, 2021 году

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины                      | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                 | 7  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                     | 13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

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).

**4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 171 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 163 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов                       |
|--|-----------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                     | <b>171</b>                        |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                          | <b>8</b>                          |
| в том числе:   |                                   |
| лабораторные работы  | —                                 |
| практические занятия   | 8                                 |
| контрольные работы   | —                                 |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>                               | —                                 |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                               | <b>163</b>                        |
| в том числе:   |                                   |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | —                                 |
| внеаудиторная самостоятельная работа   | 163                               |
| <i>Итоговая аттестация в форме</i>   | <i>дифференцированного зачета</i> |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем<br>1  | Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся<br>2  | Объем часов<br>3 | Уровень освоения<br>4 |
|---|--|------------------|-----------------------|
| <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>  |  |                  |                       |
| <b>Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности</b> | <b>Практические занятия</b>  | 2                | 2,3                   |
|   | 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>2. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.  |                  |                       |
| <b>Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями</b>                      | <b>Практические занятия</b>  | 2                | 2,3                   |
|   | 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.   |                  |                       |
| <b>Тема 1.3. Массаж и самомассаж</b>  | <b>Практические занятия</b>  |                  |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  | 4                |                       |
| <b>Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика</b>   | <b>Практические занятия</b>  |                  |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.<br>Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.<br>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.<br>Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.<br>Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики.<br>Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. | 6                |                       |
| <b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>  |  |                  |                       |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>                                    | <b>Практические занятия</b>  |                  |                       |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Техника бега на короткие дистанции.<br>Техника бега на средние дистанции<br>Прыжки в длину с места<br>Комплекс упражнений для развития выносливости<br>Комплекс упражнений для развития ловкости<br>Комплекс упражнений для развития быстроты   | 32               |                       |

|                                       |   |                                 |     |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|-----|
|                                       | <p>Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.<br/>         Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х300<br/>         Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3х400<br/>         Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500м(д); 2х800м(ю)<br/>         Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)<br/>         Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)<br/>         Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега (практ 79, стр.181)<br/>         Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции (стр.196)<br/>         Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног (пр.89)<br/>         Челночный бег. Бег с изменением направления движения. ( пр.94)<br/>         Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой. ( пр.94)<br/>         Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места (стр.253)<br/>         Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.(стр.261)<br/>         Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега<br/>         Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.<br/>         Специальные беговые упражнения. Бег 3х400.<br/>         Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.<br/>         Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</p> |                                 |     |
| <b>Тема 2.2. Гимнастика</b>           | <b>Практические занятия</b>   |                                 |     |
|                                       | <b>Самостоятельная работа</b>   | 40                              |     |
|                                       | <p>Совершенствование строевых упражнений<br/>         Упражнения на гибкость и координацию движений<br/>         Упражнения для мышц брюшного пресса<br/>         Упражнения для развития силы основных мышечных групп<br/>         Совершенствование акробатических упражнений<br/>         Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)<br/>         Упражнения с отягощением (мешочки с песком)<br/>         Упражнения на гибкость<br/>         Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг<br/>         Упражнения на брюшной пресс<br/>         Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)<br/>         Упражнения для силы мышц ног<br/>         Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом<br/>         Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д)</p>  |                                 |     |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> |   | <b>Дифференцированный зачет</b> |     |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>      | <b>Практические занятия</b>   | 4                               |     |
|                                       | <p>Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол<br/>         Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.<br/>         Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.</p>  |                                 | 2,3 |

|  |  |    |
|--|--|----|
|  | Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.   |    |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | 40 |
|  | <p>Совершенствование техники приема и передач мяча</p> <p>Совершенствование техники подач мяча</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара</p> <p>Совершенствование техники защитных действий (блокирование)</p> <p>Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.</p> <p>Совершенствование техники нижних подач.</p> <p>Совершенствование техники передач.</p> <p>Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении</p> <p>Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте.</p> <p>Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении</p> <p>Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов</p> <p>Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок</p> <p>Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.</p> <p>Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</p> <p>Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении</p> <p>Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите.</p> <p>Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении.</p> <p>Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.</p> <p>Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите.</p> <p>Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Судейство.</p> <p>Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.</p> <p>Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.</p> <p>Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</p> <p>Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</p> |    |
| <b>Тема 2.4. Виды спорта по выбору</b> | <b>Практические занятия</b>  |    |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  | 41 |
|  | <b>Ритмическая гимнастика</b>  |    |
|  | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.<br>Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делая человека стройным и подтянутым;   |    |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>Создание ощущения физического и психического расслабления;<br/> Улучшение координации движения; Развитие чувства ритма;<br/> Развитие грациозности, элегантности, свободы движений;<br/> Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b><br/> Круговая тренировка для развития общей выносливости<br/> Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.<br/> Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса<br/> Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса<br/> Специальная физическая подготовка для развития силы мышц<br/> Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b><br/> Классические методы дыхания при выполнении движений.<br/> Дыхательные упражнения йогов.<br/> Современные методики дыхательной гимнастики<br/> Дыхательные упражнения Стрельниковой:<br/> Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики»<br/> Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)<br/> Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник»<br/> Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы»<br/> Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги»<br/> Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий<br/> Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок.<br/> Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги»<br/> Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.<br/> Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания<br/> Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки<br/> Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия<br/> Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её.<br/> Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки<br/> Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом.<br/> Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание.<br/> Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита.<br/> Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1<br/> Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча.<br/> Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево.<br/> Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта.<br/> Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание.<br/> Легкоатлетические прыжковые упражнения (многооскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).</p> |  |  |
|--|--|--|--|

|                                       |                                 |  |
|---------------------------------------|---------------------------------|--|
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | <b>Дифференцированный зачет</b> |  |
| <b>Всего:</b>                         | <b>171</b>                      |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**Примечание:**

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением ЧПОУ ЮМТ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник.
2. М.: Просвещение,2021
3. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ.Матвеев А.П., Палехова Е.С.. АО "Издательство Просвещение",2022. <https://profspo.ru/fpu-books/700041>

##### **Дополнительная литература:**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
2. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. —

ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

4. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов<br>обучения               |
|---|---|
| <p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и</li> </ul> | <p>практические занятия,<br/>тестирование, индивидуальные<br/>задания</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul>  |   |
| <p><b>метапредметные:</b></p>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>– 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;</li> <li>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>– 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</li> </ul> | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |
| <p><b>предметные:</b></p>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</li> </ul>   | <p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>– 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)</li></ul> |  |
|---|--|