

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности

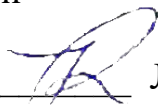
**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

на базе основного общего образования

Армавир, 2023

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель цикловой методической  
комиссией

16.06.2023 г.



Л.Г. Николаева

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
Е.С. Федотенков  
«16» июня 2023 г.

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от 16.06.2023 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:  
Мальцев В.Г., преподаватель

Для поступивших в 2021 году, 2022 году

Рецензенты:  
Доцент кафедры гуманитарных наук и физической культуры А. И. Мацко  
Преподаватель АКУСИТ по физической культуре М. Ю. Дюмин

## 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 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 54 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	117
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>54</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
внеаудиторная самостоятельная работа	54
<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	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	ЛР реализации программы воспитания
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>		<b>24</b>	2,3	
<b>Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2		9,10
<b>Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2,3	9,10
<b>Тема 1.3. Массаж и самомассаж</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	4	2,3	9,10
<b>Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	6	2,3	9,10
<b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 1:</b>		10		
Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Изучение методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.				9,10



Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики. Составление комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики.				
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>147</b>		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	24		
<b>Кроссовая подготовка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бега на короткие дистанции.</li> <li>2. Техника бега на средние дистанции</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Комплекс упражнений для развития выносливости</li> <li>5. Комплекс упражнений для развития ловкости</li> <li>6. Комплекс упражнений для развития быстроты</li> <li>7. Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.</li> <li>8. Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3х300</li> <li>9. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3х400</li> <li>10. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2х500м(д); 2х800м(ю)</li> <li>11. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)</li> <li>12. Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю)</li> <li>13. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега (практ 79, стр.181)</li> <li>14. Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции (стр.196)</li> <li>15. Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног (пр.89)</li> <li>16. Челночный бег. Бег с изменением направления движения. (</li> <li>17. Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой. (пр.94)</li> <li>18. Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места (стр.253)</li> <li>19. Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность.(стр.261)</li> <li>20. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега</li> <li>21. Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.</li> <li>22. Специальные беговые упражнения. Бег 3х400.</li> <li>23. Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.</li> <li>24. Бег от 2000м до 3000м с чередованием с ходьбой</li> </ol>		2,3	9,10
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	14	2,3	9,10
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование строевых упражнений</li> <li>2. Упражнения на гибкость и координацию движений</li> <li>3. Упражнения для мышц брюшного пресса</li> <li>4. Упражнения для развития силы основных мышечных групп</li> <li>5. Совершенствование акробатических упражнений</li> <li>6. Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)</li> <li>7. Упражнения с отягощением (мешочки с песком)</li> <li>8. Упражнения на гибкость</li> <li>9. Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг</li> <li>10. Упражнения на брюшной пресс</li> <li>11. Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д), упражнения на гибкость(д)</li> <li>12. Упражнения для силы мышц ног</li> </ol>			

	13. Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом (стр.321) 14. Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и разгибание рук лежа на полу(д) (стр.352)			
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	39	2,3	
	1. Совершенствование техники приема и передач мяча (стр.215) 2. Совершенствование техники приема и передач мяча 3. Совершенствование техники подач мяча 4. Совершенствование техники подач мяча 5. Совершенствование техники нападающего удара 6. Совершенствование техники нападающего удара 7. Совершенствование техники защитных действий (блокирование) 8. Совершенствование техники защитных действий (блокирование) 9. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон(стр.86 ) 10. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон 11. Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол, 12. Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 13. Совершенствование техники приема и передачи мяча. 14. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления. 15. Совершенствование техники нижних подач. 16. Совершенствование техники передач. 17. Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на месте и в движении 18. Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте. 19. Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении 20. Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов 21. Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок 22. Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации. 23. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок 24. Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок 25. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении 26. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в защите. 27. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении. 28. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении. 29. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите. 30. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите. 31. Правила игры в баскетбол. Судейство.			9,10

	<p>32. Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.</p> <p>33. Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча.</p> <p>34. Остановки высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.</p> <p>35. Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.</p> <p>36. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</p> <p>37. Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.</p> <p>38. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</p> <p>39. Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.</p>			
<b>Тема 2.4. Виды спорта по выбору</b>	<b>Практические занятия</b>	26		
	<b>Ритмическая гимнастика</b>		2,3	9,10
	<p>1. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p>2. Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делаю человека стройным и подтянутым;</p> <p>3. Создание ощущения физического и психического расслабления;</p> <p>4. Улучшение координации движения; Развитие чувства ритма;</p> <p>5. Развитие грациозности, элегантности, свободы движений;</p> <p>6. Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p> <p>7. Круговая тренировка для развития общей выносливости</p> <p>8. Круговая тренировка для развития общей выносливости</p> <p>9. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</p> <p>10. Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.</p> <p>11. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</p> <p>12. Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса</p> <p>13. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</p> <p>14. Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса</p> <p>15. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</p> <p>16. Специальная физическая подготовка для развития силы мышц</p> <p>17. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p>18. Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>19. Классические методы дыхания при выполнении движений.</p> <p>20. Дыхательные упражнения йогов.</p> <p>21. Современные методики дыхательной гимнастики Дыхательные упражнения Стрельниковой:</p> <p>22. Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики»</p> <p>23. Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)</p>			

	24. Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник» 25. Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы» 26. Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги»			
<b>Самостоятельная работа обучающихся к разделу 2:</b>		44		
	Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Бег по отрезкам: 3х30 м, 2х50м. Финишный рывок. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги» Метание гранаты с места, с 3-5 шагов. Стойки и перемещения, прыжки в высоту с места, приседания Блокирование: приставной шаг и прыжок вверх с выставлением рук над верхом сетки Передача мяча на удар со встречной передачи. Индивидуальные действия Планирующая подача – выполнить подачу толчковым касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая её. Стойки: на лопатках, голове, на руках у стенки Соскоки: из размахивания махом назад, перемахивание одной из упора верхом. Соскок махом назад с поворотом. Прыжки через комбинированные снаряды. Наскок на мостик и отталкивание. Перехваты, вырывание, выбивание мяча. Броски в корзину, овладение мячом при отскоке от щита. Индивидуальная защита, командная защита, защита 2х2х1 Броски с точек. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча. Перестроения: выполнить переменные шагами или подскоками. Размыкание приставными шагами с наклонными туловища вправо-влево. Упражнения со взаимной помощью друг другу (в парах). Упражнения из других видов спорта. Различные сгибания и разгибания, поднимания и отпускания рук. Подтягивание. Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок). Силовые упражнения (подъём силой и переворотом на перекладине, лазание по канату).			9,10
	<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. М.: Просвещение,2021

##### **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 PROОбразование : [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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностные:</b>	
<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, тестирование, индивидуальные 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>	
---	--