

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО



2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
Ф.М. Калимуллин



2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
**ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общеобразовательный цикл»*  
*основной профессиональной образовательной программы*  
*по специальности 39.02.01 Социальная работа*

Бугульма, 2022

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)  
методической комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« 27 » 06 2022 г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  Л.Р.Зайнагова

Внешняя экспертиза (содержательная):

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 376 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 39.02.01 Социальная работа в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	Стр. 4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.7 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Протокол т.№ 3 от 21 июля 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы.

## 1.3 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 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;

**межпредметных:**

– 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне **научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
  - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
  - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
  - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
  - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
  - практически использовать приемы защиты и самообороны;
  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
  - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
  - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит **возможность научиться**:
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
  - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
  - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 189 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 126 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося – 63 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>189</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>126</i>
в том числе:	
Практическая часть	<i>120</i>
Теоретическая часть	<i>6</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	<i>63</i>
– утренняя пробежка, зарядка	<i>8</i>
– утренняя гимнастика	<i>6</i>
– спортивные игры	<i>10</i>
– ходьба на лыжах	<i>10</i>
– двусторонняя игра	<i>8</i>
– аэробика	<i>4</i>
– плавание, обливание	<i>8</i>
– вечерняя пробежка	<i>9</i>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований.	2	2
<b>Тема 1.2.</b> Значение физической культуры. Структура занятий	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	2	Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Структура занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную.	2	2
<b>Тема 1.3.</b> Спорт в настоящее время	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	3	Спорт – собственно-соревновательная деятельность, направленная на достижения наивысших результатов.	2	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Спринтерский бег	1	<b>Практическое занятие № 1.</b> Низкий старт, 100 м.	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции	2	<b>Практическое занятие № 2.</b> 800 м. (400м)– с учетом времени. Кросс 1200 м.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Челночный бег	3	<b>Практическое занятие № 3.</b> Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
<b>Тема 2.4.</b> Техника длительного бега	4	<b>Практическое занятие № 4.</b> Кросс 3000 м. (2000м) – с учетом времени.	2	
<b>Тема 2.5.</b> Эстафетный бег	5	<b>Практическое занятие № 5.</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Техника прыжка в длину	6	<b>Практическое занятие № 6.</b> Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя пробежка.		8	



с места				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастические упражнения	7	<b>Практическое занятие № 7.</b> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	2	2
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастические упражнения	8	<b>Практическое занятие № 8.</b> Упражнения на гимнастической скамейке, отжимание.		
<b>Тема 3.3.</b> Поднимание и опускание туловища из положения лёжа	9	<b>Практическое занятие № 9.</b> Упражнения для мышц живота.	2	
<b>Тема 3.4.</b> Силовые упражнения	10	<b>Практическое занятие № 10.</b> Полоса препятствий. Упражнения на перекладине- юноши, обруч-девушки.	2	
<b>Тема 3.5.</b> Прыжковые и силовые упражнения	11	<b>Практическое занятие № 11.</b> Прыжки через скакалку – девушки, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Упражнения на осанку	12	<b>Практическое занятие № 12.</b> Упражнения на осанку, координацию.	2	
<b>Тема 3.7.</b> Упражнения на гибкость	13	<b>Практическое занятие № 13.</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика.</b>			6	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			<b>29</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек	14	<b>Практическое занятие № 14.</b> Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча	15	<b>Практическое занятие № 15.</b> Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Техники бросков мяча	16	<b>Практическое занятие № 16.</b> Броски со штрафной линии – зачет.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника передачи мяча	17	<b>Практическое занятие № 17.</b> Передача мяча в движении.	2	
<b>Тема 4.5.</b>	18	<b>Практическое занятие № 18.</b> Учебная игра.	2	

Двусторонняя игра				
<b>Тема 4.6.</b> Настольный теннис	19	<b>Практическое занятие № 19.</b> Н/теннис, правила игры, судейство.	2	
<b>Тема 4.7.</b> Подачи	20	<b>Практическое занятие № 20.</b> Н/теннис, подачи.	2	
<b>Тема 4.8.</b> Накаты	21	<b>Практическое занятие № 21.</b> Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
<b>Тема 4.9.</b> Бадминтон. Подачи	22	<b>Практическое занятие № 22.</b> Техника подач.	2	
<b>Тема 4.10.</b> Двусторонняя игра	23	<b>Практическое занятие № 23.</b> Игра в бадминтон.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Спортивные игры.	10	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Лыжный спорт	24	<b>Практическое занятие № 24.</b> Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Строевые приемы	25	<b>Практическое занятие № 25.</b> Строевые приемы на лыжах.	2	
<b>Тема 5.3.</b> Попеременный ход	26	<b>Практическое занятие № 26.</b> Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
<b>Тема 5.4.</b> Повороты	27	<b>Практическое занятие № 27.</b> Поворот «переступанием», «плугом».	2	
<b>Тема 5.5.</b> Одновременный одношажный ход	28	<b>Практическое занятие № 28.</b> Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
<b>Тема 5.6.</b> Коньковый ход	29	<b>Практическое занятие № 29.</b> Коньковый ход.	2	
<b>Тема 5.7.</b> Прохождение дистанции 3-5 км	30	<b>Практическое занятие № 30.</b> Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
<b>Тема 5.8.</b> Эстафеты на лыжах	31	<b>Практическое занятие № 31.</b> Эстафета 4x1 км.	2	
<b>Тема 5.9.</b> Ходьба на лыжах	32	<b>Практическое занятие № 32.</b> Ходьба на 5 км.	2	
<b>Тема 5.10.</b> Способы подъемов,	33	<b>Практическое занятие № 33.</b> Способы подъемов, спусков.	2	

спусков				
<b>Тема 5.11.</b> Способы торможения	34	<b>Практическое занятие № 34.</b> Способы торможения.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.	10	
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Волейбол	35	<b>Практическое занятие № 35.</b> Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 6.2.</b> Прием и передача мяча	36	<b>Практическое занятие № 36.</b> Многократная передача мяча над головой.	2	
<b>Тема 6.3.</b> Подачи мяча	37	<b>Практическое занятие № 37.</b> Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Правила игры	38	<b>Практическое занятие № 38.</b> Правила игры. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Судейство игры	39	<b>Практическое занятие № 39.</b> Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 6.6.</b> Двусторонняя игра	40	<b>Практическое занятие № 40.</b> Учебная игра. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 6.7.</b> Регби	41	<b>Практическое занятие № 41.</b> Регби по упрощённым правилам.	2	
<b>Тема 6.8.</b> Мини-футбол	42	<b>Практическое занятие № 42.</b> Учебная игра по мини-футболу.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в городских и зональных соревнованиях. Двусторонняя игра.	8	
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Акробатические упражнения	43	<b>Практическое занятие № 43.</b> Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
<b>Тема 7.2.</b> Стойка на лопатках	44	<b>Практическое занятие № 44.</b> Развитие гибкости.	2	
<b>Тема 7.3.</b> Стойка на голове. Мост	45	<b>Практическое занятие № 45.</b> Развитие координации, гибкости.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Аэробика.	4	
<b>Раздел 8. Плавание</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Плавание	46	<b>Практическое занятие № 46.</b> Свободный стиль плавания.	2	
<b>Тема 8.2.</b>	47	<b>Практическое занятие № 47.</b> Изучение техники плавания.	2	

Техника плавания				
<b>Тема 8.3.</b> Техника стартов	48	<b>Практическое занятие № 48.</b> Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
<b>Тема 8.4.</b> Техника поворотов	49	<b>Практическое занятие № 49.</b> Техника поворотов.	2	
<b>Тема 8.5.</b> Дистанции 50 м.	50	<b>Практическое занятие № 50.</b> Проплавание дистанции 50м. с учетом времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Свободный вид плавания.		8	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Челночный бег	51	<b>Практическое занятие № 51.</b> Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
<b>Тема 9.2.</b> Спринтерский бег	52	<b>Практическое занятие № 52.</b> Низкий старт, 100 м – зачет.	2	
<b>Тема 9.3.</b> Спортивная ходьба	53	<b>Практическое занятие № 53.</b> Спортивная ходьба с заданиями, упражнения для ног.	2	
<b>Тема 9.4.</b> Бег на средние дистанции	54	<b>Практическое занятие № 54.</b> 400 м.-девушки, 800 м.-юноши – зачет, кросс 1500 м.	2	
<b>Тема 9.5.</b> Бег на выносливость	55	<b>Практическое занятие № 55.</b> Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
<b>Тема 9.6.</b> Техника длительного бега	56	<b>Практическое занятие № 56.</b> Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – зачет.	2	
<b>Тема 9.7.</b> Эстафетный бег	57	<b>Практическое занятие № 57.</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
<b>Тема 9.8.</b> Шестиминутный бег	58	<b>Практическое занятие № 58.</b> Шестиминутный бег.	2	
<b>Тема 9.9.</b> Кросс	59	<b>Практическое занятие № 59.</b> Кросс 1500 м.	2	
<b>Тема 9.10.</b> Бег с ходьбой	60	<b>Практическое занятие № 60.</b> Бег, чередование с ходьбой.	2	
<b>Тема 9.11.</b> Спортивная ходьба	61	<b>Практическое занятие № 61.</b> Спортивная ходьба с заданиями. Подведение итогов.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.		9	
<b>Всего</b>			<b>189</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018 – 255 с.: ил. ISBN 978-5-09-057323-8

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-16-015948-5

##### **Дополнительные источники:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.

2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.

3. Ильин Е. П. Психология спорта. Издательство: Питер. 2016.

4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В.. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство: Просвещение. Серия: Работаем по новым стандартам. 2016 г.

5. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.

6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 255 с.

7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

8. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

9. Починкин А.В., Сейранов С.Г. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2015.

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

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

Результаты (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки (действия) Что делать?
<p><b>Личностных:</b></p> <p>Л.1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л.2 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;</p> <p>Л.3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л.4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л.5 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;</p> <p>Л.6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л.7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> </ul>

<p>Л.8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л.9 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;</p> <p>Л.10 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;</p> <p>Л.11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л.12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>Л.13 Готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>межпредметных:</b></p> <p>М.1 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М.2 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>М.3 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>М.4 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</li> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
---	---

источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М.5 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 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:**

П.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 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).