

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

  
Директор ГБПОУ «БПК» № 9  
  
Бугульминский колледж педагогического образования  
И.В. Аминова  
« 06 » 2022 г.

« 06 » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

  
Директор ГБПОУ «БПК»  
Ф.М. Калимуллин

« 06 » 2022 г.

« 06 » 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

программы подготовки специалистов среднего звена

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Общеобразовательный цикл»*

*основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 44.02.01 Дошкольное образование*

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)  
методической комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Р.А.Галимова

« 17 » 06 2022 г.

Составитель: Хуснутдинов Т.М 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 379 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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 44.02.01 Дошкольное образование в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

## 1.1 Область применения программы.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура » предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Рабочая программа разработана на основании:

1. "Примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з);

2. Согласно «Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования» (протокол № 1 от 10 апреля 2014 г. НМС ЦПО ФГАУ «ФИРО») учебная дисциплина изучается с учетом социально-экономического профиля профессионального образования.

Учебная дисциплина изучается на 1 курсе.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к структуре общеобразовательного цикла 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 профессиональнооздоровительных 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 спортивнооздоровительной 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 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 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 дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>189</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>126</b>
в том числе:	
в форме практической подготовки	
Практическая часть	112
Теоретическая часть	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>63</b>
- Утренняя пробежка, зарядка	8
- Утренняя гимнастика	8
- Спортивные игры	18
- Ходьба на лыжах	8
- Аэробика	4
- Плавание, обливание.	8
- Вечерняя пробежка	9
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета.</i>	

## 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>14</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
Техника безопасности на занятиях физической культуры. Структура занятий.	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. Структура занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную.	2	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Социальная значимость физического воспитания молодежи.	1 Физическая культура и спорт как общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства.	2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Физическое воспитание в УНиСПО.	1 Цель и задачи физического воспитания. Краткая характеристика программы физического воспитания. Организация занятий по физическому воспитанию. Оценка усвоения учебного материала.	2	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания.	1 Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания.	2	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы.	1 Профессионально-валеологическая двигательная активность. Идеомоторный метод. Информационный метод.	2	
<b>Тема 1.6.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
Профессионально важные двигательные			



(физические) качества. Средства и методы их совершенствования.	1	Физические качества: Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость.	2	
<b>Тема 1.7.</b> Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	1	Основные задачи ФВ в УНиСПО: направленное развитие личностных качеств, социально и профессионально необходимых в современных условиях, подбор адекватных средств и методов двигательной активности для развития внимания, памяти. Мышления, воображения, стрессоустойчивости.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие №1.</b> Низкий старт, 100 м.		2	2
<b>Тема 2.2.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Практическое занятие №2.</b> 400 м.– зач. Кросс 1200 м.		2	
<b>Тема 2.3.</b> Челночный бег.	<b>Практическое занятие №3.</b> Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.		2	
<b>Тема 2.4.</b> Техника длительного бега.	<b>Практическое занятие №4.</b> Кросс 2000 м.– зачет		2	
<b>Тема 2.5.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие №5.</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1500 м.		2	
<b>Тема 2.6.</b> Техника прыжки в длину с места.	<b>Практическое занятие №6.</b> Прыжки в длину с места. Кросс 2000 м.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя пробежка.			8	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			<b>14</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастические упражнения.	<b>Практическое занятие №7.</b> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.		2	2
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастические упражнения.	<b>Практическое занятие №8.</b> Упражнения на гимнастической скамейке.		2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Практическое занятие №9.</b> Упражнения для мышц живота.		2	

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.			
<b>Тема 3.4.</b> Силовые упражнения.	<b>Практическое занятие №10.</b> Полоса препятствий Упражнения на перекладине,	2	
<b>Тема 3.5.</b> Прыжки через скакалку.	<b>Практическое занятие №11.</b> Скакалка – зачет.	2	
<b>Тема 3.6.</b> Упражнения на осанку.	<b>Практическое занятие №12.</b> Упражнения на осанку.	2	
<b>Тема 3.7.</b> Упражнения на гибкость.	<b>Практическое занятие №13.</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – зачет.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика.		6	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	<b>Практическое занятие №14.</b> Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча.	<b>Практическое занятие №15.</b> Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Техника передачи мяча.	<b>Практическое занятие №16.</b> Передача мяча в движении.	2	
<b>Тема 4.4.</b> Упражнения в парах.	<b>Практическое занятие №17.</b> Упражнения в парах: передачи мяча от груди, из-за головы, снизу, сбоку, щелчком о пол, в движении приставным шагом, легким бегом.	2	
<b>Тема 4.5.</b> Техника бросков мяча.	<b>Практическое занятие №18.</b> Броски со штрафной линии – зачет.	2	
<b>Тема 4.6.</b> Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие №19.</b> Учебная игра.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Спортивные игры.		10	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Лыжный спорт.	<b>Практическое занятие №20.</b> Т.Б. на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
<b>Тема 5.2.</b> Строевые приемы.	<b>Практическое занятие №21.</b> Строевые приемы на лыжах.	2	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Практическое занятие №22.</b> Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	

Техника попеременного хода.			
<b>Тема 5.4.</b> Повороты.	<b>Практическое занятие №23.</b> Поворот «переступанием», «плугом».	2	
<b>Тема 5.5.</b> Техника одновременного одношажного хода.	<b>Практическое занятие №24.</b> Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
<b>Тема 5.6.</b> Техника конькового хода.	<b>Практическое занятие №25.</b> Коньковый ход.	2	
<b>Тема 5.7.</b> Прохождение дистанции 3 км.	<b>Практическое занятие №26.</b> Прохождение дистанции 3 км.- с учетом времени.	2	
<b>Тема 5.8.</b> Эстафеты на лыжах.	<b>Практическое занятие №27.</b> Эстафета 4x1 км.	2	
<b>Тема 5.9.</b> Способы подъемов, спусков.	<b>Практическое занятие №28.</b> Способы подъемов, спусков.	2	
<b>Тема 5.10.</b> Способы торможения.	<b>Практическое занятие №29.</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.	<b>Практическое занятие №30.</b> Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 6.2.</b> Прием и передача мяча.	<b>Практическое занятие №31.</b> Многократная передача мяча над головой.	2	
<b>Тема 6.3.</b> Подачи мяча.	<b>Практическое занятие №32.</b> Подачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 6.4.</b> Правила игры.	<b>Практическое занятие №33.</b> Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 6.5.</b> Судейство игры.	<b>Практическое занятие №34.</b> Судейство игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 6.6.</b> Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие №35.</b> Учебная игра.	2	

<b>Тема 6.7.</b> Регби.	<b>Практическое занятие №36.</b> Регби по упрощённым правилам.	2	
<b>Тема 6.8.</b> Мини-футбол.	<b>Практическое занятие №37.</b> Учебная игра по мини-футболу.	2	
<b>Тема 6.9.</b> Настольный теннис. Подачи.	<b>Практическое занятие №38.</b> Н/теннис, правила игры, судейство. Подачи.	2	
<b>Тема 6.10.</b> Накаты.	<b>Практическое занятие №39.</b> Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
<b>Тема 6.11.</b> Бадминтон. Подачи.	<b>Практическое занятие №40.</b> Техника подач.	2	
<b>Тема 6.12.</b> Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие №41.</b> Игра в бадминтон.	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.	<b>Практическое занятие №42.</b> Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
<b>Тема 7.2.</b> Стойка на лопатках.	<b>Практическое занятие №43.</b> Развитие гибкости.	2	
<b>Тема 7.3.</b> Стойка на голове. Мост.	<b>Практическое занятие №44.</b> Развитие координации, гибкости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Аэробика.	4	
<b>Раздел 8. Плавание.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Плавание.	<b>Практическое занятие №45.</b> Свободный стиль плавания.	2	
<b>Тема 8.2.</b> Техника плавания.	<b>Практическое занятие №46.</b> Изучение техники плавания.	2	
<b>Тема 8.3.</b> Техника стартов.	<b>Практическое занятие №47.</b> Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
<b>Тема 8.4.</b> Техника	<b>Практическое занятие №48.</b> Техника поворотов.	2	

поворотов.			
<b>Тема 8.5.</b> Дистанции 50м.	<b>Практическое занятие №49.</b> Проплывание дистанции 50м. с учетом времени.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Свободный вид плавания	8	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 9.1.</b> Челночный бег.	<b>Практическое занятие №50.</b> Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
<b>Тема 9.2.</b> Спринтерский бег.	<b>Практическое занятие №51.</b> Низкий старт, 100 м – зач.	2	
<b>Тема 9.3.</b> Спортивная ходьба.	<b>Практическое занятие №52.</b> Спортивная ходьба с заданиями, упражнения для ног.	2	
<b>Тема 9.4.</b> Бег на средние дистанции.	<b>Практическое занятие №53.</b> 400 м.– зач. Кросс 1200 м.	2	
<b>Тема 9.5.</b> Бег на выносливость.	<b>Практическое занятие №54.</b> Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
<b>Тема 9.6.</b> Техника длительного бега.	<b>Практическое занятие №55.</b> Кросс 2000 м.– зач.	2	
<b>Тема 9.7.</b> Эстафетный бег.	<b>Практическое занятие №56.</b> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.	9	
<b>Всего</b>		<b>189</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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. 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.

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

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные:</b></p> <p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 профессиональнооздоровительных 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-</li> </ul>	<p>саморазвиваться и самоопределяться;</p> <p>вести здоровый образ жизни;</p> <p>использовать физическую культуру как составляющую доминанта здоровья;</p> <p>использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности;</p> <p>использовать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;</p> <p>использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>использовать навыки профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях;</p> <p>демонстрировать способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений,</p>

<p>смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной 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>ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с соблюдением норм и правил продуктивного общения;</p> <p>придерживаться правил здорового образа жизни;</p> <p>оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p>проявлять уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>проявлять готовность к служению Отечеству, его защите;</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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</li> </ul>	<p>применять межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>применять знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную</p>



<p>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;</p>	<p>подготовку;  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;</p>
<p><b>Предметные:</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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).</p>	<p>использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>проявлять готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>