

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение**

**«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

**ПРИНЯТО**

**На заседании педагогического совета**

**Протокол № 4**

**от «05» июля 2023 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор СПБ ГБПОУ «АУГСГиП»**

**М. Кривоносов**

**«05» июля 2023 г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Физическая культура, экология и основы безопасности  
жизнедеятельности**

**для специальностей технологического профиля  
среднего профессионального образования**

Санкт-Петербург

2023 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 6

от «28» июня 2023 г.

Председатель ЦК

Моисеенко В.М. Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»

Протокол № 5

от «28» июня 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования технологического профиля в пределах программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования. Рабочая программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и примерной программы.

**Разработчики:**

Сидорова Ю.И., преподаватели СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	Пояснительная записка	4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	7
3	Структура и содержание учебного предмета	10
4	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета	18
5	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины *«Физическая культура»* предназначена для изучения и организации занятий по физической культуре в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) на базе основного общего образования в СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати», реализующим образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке специалистов по специальностям *07.02.01«Архитектура», 09.02.07., «Информационные системы и программирование», 08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома».*

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред.от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Письма департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования»;
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины *«Физическая культура»* для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.);

- ФГОС СПО по специальности *08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 10 января 2018 г. № 2, *07.02.01 «Архитектура»*, утвержденного приказом Министерства Просвещения от 4 октября 2021 г. № 692, *09.02.07 «Информационные системы и программирование»*, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 г. № 1547, *08.02.14 «Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»*, утвержденного приказом Министерства Просвещения от 12 декабря 2022 г. № 1097.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины *«Физическая культура»* направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культуры у будущего квалифицированного специалиста

Воспитательный потенциал учебной дисциплины *«Физическая культура»* реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор

соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение на занятии игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

- создание условий для развития и реализации интереса обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и самообразованию на основе рефлексии деятельности и личностного самопознания; самоорганизации жизнедеятельности; формирования позитивной самооценки, самоуважению; поиска социально приемлемых способов деятельностной реализации личностного потенциала;

- формирование у обучающихся личностных компетенций, внутренней позиции личности, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установок уважительного отношения к своему праву и правам других людей на собственное мнение, личные убеждения; закрепление у них знаний о нормах и правилах поведения в обществе, социальных ролях человека (обучающийся, работник, гражданин, член семьи), способствующих подготовке к жизни в обществе, активное неприятие идеологии экстремизма и терроризма;

Изучение общеобразовательного учебного предмета «*Физическая культура*» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Коды результатов	Планируемые результаты освоения
<b>В части физического воспитания</b>	
ЛР20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физического и психическому здоровью
<b>В части трудового воспитания</b>	
ЛР23	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
ЛР24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
ЛР25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
<b>Метапредметные результаты должны отражать</b>	
<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями</b>	
<b>А) Базовые логические действия</b>	
МР1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
МР2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
МР5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР6	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
<b>Б) Базовые исследовательские действия</b>	
МР7	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
МР12	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
МР13	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях

MP17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
<b>Б) совместная деятельность</b>	
MP31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
MP33	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы
MP36	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
MP37	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным
<b>Овладение универсальными регулятивными действиями</b>	
<b>А) самоорганизация</b>	
MP39	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
MP40	давать оценку новым ситуациям
MP41	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений
MP42	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
MP43	оценивать приобретенный опыт
MP44	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
<b>Г) принятие себя и других людей</b>	
MP55	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности
MP56	признавать свое право и право других людей на ошибки
MP57	развивать способность понимать мир с позиции другого человека
<b>Предметные</b>	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;



ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	78
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
самостоятельная работа	-
консультации к экзамену	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

### 3.2. Тематический план и содержание дисциплины ОД.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Коды результатов (Л,М,П), формируемые способствуя элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	
Основное содержание	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19, 39-44, 55-57 ПР-2
Раздел № 2 Методические деятельности	основы обучения различным видам физкультурно-спортивной	68	ЛР20-25; МР 12,13,17-19,31,32,36,37; ПР 1-6;

<b>Методико-практические занятия</b>		8	
<b>2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 20-25; МР 12,13,17-19,31,32,36,37; ПР 1-6;
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57 ПР-1-6
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57 ПР-1-6
<b>2.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57 ПР-1-6
<b>2.3 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при профессионально-ориентированных задачах</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ЛР 20-25; МР 1-7, 17-19,39-44,55-57 ПР-1-6

<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	<b>Практические занятия</b>	64	
		2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6ПР-1-6
<b>2.5 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование.		
	Совершенствование техники спринтерского бега. Контроль уровня физической подготовленности обучающихся.		
	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики		
<b>2.6 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	8	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками		

	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности		
	Командные технические действия. Игровые комбинации игры в нападении. Контроль техники выполнения элементов волейбола		
<b>2.7 Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану и техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
<b>2.8 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Учебная игра		

<b>2.9 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
<b>2.9.1 Аэробика</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, группах, на тренажерах.		
	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений на равновесие, различных видов прыжков		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	Освоение базовых основных и модифицированных видов ходьбы, прыжков, элементов аэробики. Координационные упражнения в оздоровительной аэробике		
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой)		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в том числе с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	16	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
<b>2.9.2 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования: велотренажер, беговая дорожка и т.д.)		

	<p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах</p> <p>Комплексное развитие физических качеств. Выполнение комплекса упражнений на развитие физических качеств. ОРУ, упражнения на тренажерах</p> <p>Выполнение комплекса упражнений атлетической гимнастики. ОРУ с отягощениями. Упражнения на тренажерах</p> <p>Развитие силовых качеств. Выполнения упражнений силовой направленности. Выполнение комплекса упражнений на тренажерах</p> <p>Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для юношей и девушек. Работа на тренажерах</p> <p>ОФП. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. ОРУ. Упражнения различной направленности на тренажерах</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>			<p>ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6</p>
<b>2.10 Баскетбол</b>	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойка игрока, повороты;</p> <p>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;</p> <p>Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча</p>		<b>6</b>	
<b>2.11 Спортивные игры, отражающие национальные,</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>		<b>2</b>	<p>ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6</p>



региональные или этнокультурные ценности	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры. Развитие физических способностей средствами игры (лапта, ринго и др.)		
2.12 Дартс	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях. Овладение основными приемами современной техники и тактики игры. Выбор дробиков и способы держания. Бросок дробика в мишень. Основное положение игрока. Развитие основных двигательных качеств, способность к оценке силовых, пространных и временных параметров движений</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности в тире. Обучение стрельбе из пневматической винтовки. Знакомство с пневматическим оружием. Изучение основ стрельбы из пневматического оружия; формирование устойчивого интереса, желание стать метким стрелком; физическое совершенствование студентов, участие в стрелковых соревнованиях</p>	2	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
2.13 Пулевая стрельба из пневматической винтовки (тир)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности в тире. Обучение стрельбе из пневматической винтовки. Знакомство с пневматическим оружием. Изучение основ стрельбы из пневматического оружия; формирование устойчивого интереса, желание стать метким стрелком; физическое совершенствование студентов, участие в стрелковых соревнованиях</p>	2	ЛР 20-25; МР 31-37, 39-44 ПР-1-6
	Дифференцированный зачет	4	
Всего:		78	

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4.1. Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, зала дартса, стрелкового тира кабинета, преподавателя, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

##### **Спортивное оборудование:**

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, фишки;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, дротики, мишени для дартса.
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний.

##### **Технические средства обучения:**

- выносные колонки, компьютер.

##### **Требования к организации практических занятий**

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

## 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

### Основная литература

Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература

Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и

доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные</b>		
<b>ЛР20</b> сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	Сформированность отдельных личностных результатов: - мотивация; - внутренняя позиция студента; - основы гражданской идентичности, самооценка, - знание моральных норм и суждений;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<b>ЛР21</b> потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью		
<b>ЛР22</b> активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью		
<b>В части трудового воспитания</b>		
<b>ЛР 23</b> готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие		
<b>ЛР 24</b> готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность		
<b>ЛР 25</b> интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы		
<b>Метапредметные</b>		
<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями</b> <b>А) Базовые логические действия</b>		
<b>МР 1</b> самостоятельно формулировать и	Основным объектом оценки	– составление словаря

актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне	<p>метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.</p> <p>- оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на занятиях физической культуры;</p>	<p>терминов, либо кроссворда</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<b>МР 2</b> устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения		
<b>МР 3</b> определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения		
<b>МР4</b> выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях		
<b>МР 5</b> вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности		
<b>МР 6</b> развивать креативное мышление при решении жизненных проблем		
<b>Б) Базовые исследовательские действия</b>		
<b>МР 7</b> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем		
<b>МР 12</b> выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения		
<b>М 13</b> анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях		
<b>МР 18</b> уметь переносить		

знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности		
<b>МР 19</b> выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения		
<b>Б) совместная деятельность</b>		
<b>МР 31</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы		
<b>МР 33</b> принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы		
<b>МР 36</b> координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия		
<b>МР 37</b> осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным		
<b>Овладение универсальными регулятивными действиями</b> <b>А) самоорганизация</b>		
<b>МР 39</b> самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений		
<b>МР 40</b> давать оценку новым ситуациям		
<b>МР 41</b> расширять рамки учебного предмета на		

основе личных предпочтений		
<b>МР 42</b> делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение		
<b>МР 43</b> оценивать приобретенный опыт		
<b>МР 44</b> способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень		
<b>Г) принятие себя и других людей</b>		
<b>МР 55</b> принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности		
<b>МР 56</b> признавать свое право и право других людей на ошибки		
<b>МР 57</b> развивать способность понимать мир с позиции другого человека		
<b>Предметные</b>		
<b>ПР 1</b> умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура;</li> <li>- определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре;</li> <li>- организовывать свои действия;</li> <li>- ставить перед собой цель;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> </ul>
<b>ПР 2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		



<p><b>ПР 3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать работу;</li> <li>- действовать по плану;</li> <li>- оценивать результат;</li> </ul>	<p>(контрольная работа по теории)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> </ul>
<p><b>ПР 4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с информацией: - самостоятельно находить, осмысливать и использовать нужную информацию; - развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> </ul> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
<p><b>ПР 5</b> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>		
<p><b>ПР 6</b> положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>		

