

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

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 3

от «05» июля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«05» июля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**для специальностей социально-экономического профиля
среднего профессионального образования**

Санкт-Петербург

2022 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9

от «23» мая 2022 г.

Председатель ЦК

 Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

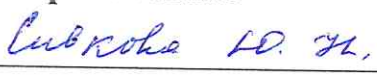
«АУГСГиП»

Протокол № 6

от «28» июня 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования социально-экономического 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:

 Сивковой Н.Д. .., преподаватели СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	8
3	Структура и содержание	12
4	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебного предмета	19
5	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «*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 специальности (43.02.08 *Сервис домашнего и коммунального хозяйства*).

Учебный предмет «*Физическая культура*» изучается как

- базовый учебный предмет или базовый учебный предмет по выбору; в общеобразовательном цикле ППССЗ СПО по специальности (43.02.08 *Сервис домашнего и коммунального хозяйства*).

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 подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования»;

- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ ФИРО и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21.07.2015 г.);
- ФГОС СПО по специальности (43.02.08 *Сервис домашнего и коммунального хозяйства*), утвержденного приказом Министерства образования и науки от «13» марта 2018 года № 177.

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

1. Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. Формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни; физическое самосовершенствование и самовоспитание, удовлетворение потребности в регулярной физической активности на основе занятий различными видами спорта и активного отдыха.
4. Овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и самосовершенствование физических способностей и качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Развитие общей и профессиональной направленной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии.

6. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
7. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Воспитательный потенциал учебного предмета «*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 уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке 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;
- применение на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение на занятии игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных

межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения
Личностные	
ЛР1	российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР2	гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии,

	дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Метапредметные	
М1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные	
П1	1) 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);
П2	2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	118
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
самостоятельная работа	-
консультации к экзамену	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

3.2. Тематическое планирование и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды результатов (Л,М,П), формирующим которых способствуем элемент программы
1	2	3	4
1	Теоретическая часть	2	
Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.	2	Л 1-13; М 1-7; П 1-5;
1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий.		
1.2 Психофизиологические	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью		

<p>основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p>и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p>			
<p>Раздел 2. Практические занятия</p>		<p>116</p>		
<p>Тема 2.1 Учебно-методические занятия</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы упражнений различной направленности.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки; 2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания; 		<p>4</p>	<p>Л 5-13; М 1-7; П 1-5;</p>

<p>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег без учета времени и с ограничением. Совершенствование техники всех видов прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки (прыжки на правой ноге, на левой, со сменой ног, с двух на две). ОРУ. Специально-беговые упражнения. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. Проверка уровня физической подготовленности студентов. 3. Развивать физические качества в процессе занятий лёгкой атлетикой: быстроту, скоростно-силовые, выносливость и координацию. 	<p>24</p>	<p>Л 5-13; М 1-7; П 1-5;</p>
<p>Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	<p>24</p>	<p>Л 5-13; М 1-7; П 1-5;</p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; 2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола; 3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми; 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт; 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
<p>Тема 2.4 ОФП, гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Данная тема представляет собой систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: круговой метод, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).</p>	34	<p>Л 5-13; М 1-7; П 1-5;</p>

	<p>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Развитие ловкости и координации средствами физической культуры, использование элементов спортивных игр: дартса, бадминтона и др.; повышение точности движений, эмоциональной и психологической устойчивости, снижении стресс-реакции в условиях учебной деятельности. Упражнения для воспитания быстрой реакции. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p>		
<p>Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения по круговому методу; 2. Различные подвижные игры различной интенсивности; <p>Содержание учебного материала</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>26</p>	<p>Л 5-13; М 1-7; П 1-5;</p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; 2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола; 3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми; 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт; 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
<p>Дифференцированный зачет Самостоятельная работа Подготовка к дифференцированному зачету, ликвидация учебной задолженности, сдача учебных материалов по текущему семестру.</p>		4	
<p>Всего:</p>		-	118

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, зала дартса, 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 программы

Основные источники:

1. **Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **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.
4. **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.
5. **Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1. **Никитушкин В. Г.** Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. **Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее

- профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Кузнецов В.С.** Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 4. **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 5. **Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 6. **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, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 7. **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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 8. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 9. **Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 10. **Рипа М. Д.** Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
 11. **Теория и методика избранного вида спорта** : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. —

(Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

12.Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

13.Германов Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные		
<p>Л1 (российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн))</p>	<p>Сформированность отдельных личностных результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивация; - внутренняя позиция студента; - основы гражданской 	<p>отчет по выполненной работе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефераты; - доклады; - сообщения; - презентации; - письменные работы;
<p>Л2 (гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности);</p>	<p>идентичности, самооценка, - знание моральных норм и суждений;</p>	
<p>Л3 (готовность к служению Отечеству, его защите);</p>		
<p>Л4 (сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире);</p>		

<p>Л5 (сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности);</p>		
<p>Л6 (толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям);</p>		
<p>Л7 (навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности);</p>		
<p>Л8 (нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей);</p>		
<p>Л9 (готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и</p>		

общественной деятельности);		
Л10 (эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений);		
Л11 (принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков);		
Л12 (бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь);		
Л13 (осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем);		
Метапредметные		
М1 (умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и	Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у	Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных теоретических и

<p>корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях);</p>	<p>обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.</p>	<p>практических заданий. В итоговые контрольные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.</p>
<p>М2 (умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты);</p>	<p>- оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на занятиях физической культуры;</p>	<p>отчет по выполненной работе:</p>
<p>М3 (владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания);</p>		<ul style="list-style-type: none"> - рефераты; - доклады; - сообщения; - презентации; - сдача контрольных нормативов;
<p>М4 (готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников);</p>		<ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные беседы; -анкетирование;
<p>М5 (умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с</p>		

<p>соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности);</p>		
<p>М7 (умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей);</p>		
<p>М9 (владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения);</p>		
Предметные		
<p>П1 (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);</p>	<p>- освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура;</p>	<p>отчет по выполненной работе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рефераты; - доклады; - сообщения; - презентации; - письменные работы; - сдача контрольных
<p>П2 (владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью);</p>	<p>- определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать свои действия; - ставить перед собой цель; 	<p>нормативов (по выполнению учебного норматива: Оценка «5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».</p>
<p>П3 (владение основными способами самоконтроля</p>		

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;)	<ul style="list-style-type: none"> - планировать работу; - действовать по плану; - оценивать результат; 	«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».
П4 (владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности);	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».
П5 (владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности);		«2» - двигательное действие норматива не выполнено