

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«СВЕРДЛОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора  
по УР

 Грибова А.В.  
« 11 » 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Общеобразовательного учебного предмета**  
**ОУПб.12 «Физическая культура»**  
**по профессии**  
**09.01.03«Оператор информационных систем и ресурсов»**

Рассмотрено и согласовано

на заседании методической комиссии

общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от 11.09 2023 г.

Председатель м/к  Филатова Е.А.

Рабочая программа общеобразовательного предмета разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (учреждений), рекомендованной Министерством просвещения Российской Федерации ФГБОУ ДПО «Институтом развития профессионального образования» рассмотренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО, Протокол № 13 от 29 сентября 2022 г., 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.

Разработчик:

Шамрай Наталья Анатольевна, преподаватель физической культуры.  
ГБОУ СПО ЛНР «Свердловский колледж»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Место предмета в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03. «Оператор информационных систем и ресурсов»

## **1.2 Цели и планируемые результаты освоения предмета**

### **1.2.1.Цели предмета**

Содержание программы общеобразовательного предмета «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 культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СПО.**

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04., Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий,</li> <li>- распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</li> </ul> <p>владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</p>

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- давать оценку новым ситуациям;</li><li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li><li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li><li>- оценивать приобретенный опыт;</li><li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li></ul>	<p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально - прикладной сфере;</li><li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li></ul>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	72
<b>в т.ч</b>	
<b>Основное содержание</b>	56
<b>в т.ч</b>	
теоретическое обучение	6
практические занятия	50
<b>Профессионально – ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	14
<b>в т.ч</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

## 2.2 Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Коды компетенций
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической 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). Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2.</b> Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.3.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленности	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>4. Физические качества, средства их совершенствования</p>		
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. . Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.6</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.7.</b> Профессионально - прикладная физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.</p> <p>2.Внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.8.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей</p>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

<b>Раздел 2.</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>60</b>	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		
<b>Тема 2.1</b> Лёгкая атлетика	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2.Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 3.Совершенствование техники спринтерского бега 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 5.Совершенствование техники прыжка в длину 6.Совершенствование техники метания 7.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики 8.Челночный бег 9.Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики 10 Применение методов самоконтроля и оценка физической работоспособности	<b>9</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2</b> Гимнастика		<b>11</b>	
<b>Тема 2.2.1</b> Основная гимнастика	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 3.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки 4.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 5.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2.2</b> Аэробика	<b>Практические занятия</b> 1.Выполните упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой )	<b>3</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	2.Комплексы для развития физических способностей 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
<b>Тема 2.2.3</b> Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> 1.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. 2.Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.3 .1</b> Футбол	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема, остановки мяча. 2.Правила игры и методика судейства. Техника нападения, действия игрока без мяча. 3.Совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 4.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра ) 5.Развитие физических способностей средствами футбола	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3 .2</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. 2.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; 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; броски одной рукой, на месте, в движении 3.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения..Правила игры и методика судейства. 4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. 5.Развитие двигательных умений и навыков средствами баскетбола	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3 .3</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b> <b>1.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. <b>2.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p> <p>3.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Правила игры и методика судейства.</p> <p>4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>5.Развитие физических способностей средствами волейбола</p>		
<p><b>Тема 2.3 .4</b> Настольный теннис</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Техника безопасности на занятиях теннисом</p> <p>2.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом, способы хватки ракетки ( для удара справа, слева), Технические элементы: удары по мячу, выпады, подача, прием подачи .</p> <p>3.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Правила игры и методика судейства.</p> <p>4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p>5.Развитие физических качеств необходимых в профессиональной деятельности средствами настольного тенниса</p>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета  
Спортивный зал

Оборудование учебного кабинета:

Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), сетка волейбольная, сетка баскетбольная, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, перекладина, обручи, скакалки, гимнастические палки, теннисные ракетки, теннисные шарики, шашки, шахматы, мячики для метания, секундомер.

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN

978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>

7. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

8. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

#### Дополнительные источники:

Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.

Инструкции по технике безопасности

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета Физкультура раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1-1.6 Р2, Темы 2.1 – 2.9	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; -занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;
ОК 04., Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1-1.6 Р2, Темы 2.1 – 2.9	-составление кроссвордов; -подготовка рефератов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1-1.6 Р2, Темы 2.1 – 2.9	Тестирование Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет