

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Института СПО  
М.С. Гладышева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 Физическая культура**

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения **очная**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Методические рекомендации по разработке (актуализации) примерных образовательных программ по новым и актуализированным федеральным государственным образовательным стандартам среднего профессионального образования: ФГБОУ ДПО ИРПО, 2023).

Рабочая программа разработана ПЦК гуманитарного профиля

Разработчик(и) рабочей программы:

Андрущенко О.П., преподаватель СПО

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета
2. Структура и содержание учебного предмета.
3. Условия реализации программы учебного предмета
4. Контроль и оценка результатов освоения

## **1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным учебным предметом в рамках общеобразовательной подготовки на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СОО.

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

Цель учебного предмета «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета на основе ФГОС СОО**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» направлена на достижение личностных (ЛР), метапредметных (МР) и предметных результатов освоения основной образовательной программы (ПРБ), а также на подготовку обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций ФГОС СПО.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы:

**Код**

**Планируемые метапредметные результаты**

#### **Познавательные универсальные учебные действия (УУД)**

МР 01

базовые логические действия:

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,

рассматривать ее всесторонне;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,

выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в

новых условиях;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов.

работа с информацией:

MP 02

MP 03

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### Коммуникативные УУД

общение:

MP 04

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

совместная деятельность:

MP 05

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению;

составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### Регулятивные УУД

MP 06

самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

MP 07

самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность,

оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.

MP 08

эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать

ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к

эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

принятие себя и других людей:

MP 09

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности.

Планируемые предметные результаты обучения по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень):

| <b>Коды результатов</b> | <b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>  |
|-------------------------|---|
| ПР6 01                  | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга   |
| ПР6 02                  | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                   |
| ПР6 03                  | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
| ПР6 04                  | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР6 05                  | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов                                |

Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПР6 06

Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)

## 2. Структура и содержание учебного предмета.

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                       | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b> | <b>78</b>     |
| <b>в т.ч.</b>  |               |
| <b>1. Основное содержание</b>                            | <b>76</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                   |               |
| практические занятия                                     | 76            |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>     | <b>2</b>      |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение                                   |               |
| практические занятия                                     | 2             |
| индивидуальный проект (да/нет)**                         | <b>нет</b>    |
| <b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>                | <b>нет</b>    |

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка*

*\*\*) Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно*

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов                          |
|---|--|--------------------------------------|
| 1   | 2  | 3                                    |
| <b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>     |  | <b>12</b>                            |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Основное содержание</b><br><br><b>Практические занятия:</b><br>Практическая работа. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | <b>2</b><br><br><b>2</b><br><b>2</b> |
| <b>Тема 1.2</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                       | <b>Основное содержание</b><br><br><b>Практические занятия:</b><br>Практическая работа. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      | <b>2</b><br><br><b>2</b><br><b>2</b> |
| <b>Тема 1.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Основное содержание</b><br><br><b>Практические занятия:</b><br>Специальные упражнения прыгуна, ОФП  | <b>2</b><br><br><b>2</b><br><b>2</b> |
| <b>Тема 1.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег  | <b>Основное содержание</b><br><br><b>Практические занятия:</b><br>Практическая работа. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  | <b>2</b><br><br><b>2</b><br><b>2</b> |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и                                      | <b>Основное содержание</b><br><br><b>Практические занятия:</b>   | <b>4</b><br><br><b>4</b>             |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| прыжках   | Практическая работа. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |           |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>   |  | <b>12</b> |
| <b>Тема 2.1.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  |
| Стойки игрока и перемещения.<br>Общая физическая подготовка (ОФП) |  |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 2         |
|   | Практическая работа. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП  | 2         |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  |
| Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.<br>ОФП        |  |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 2         |
|   | Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  | 2         |
| <b>Тема 2.3.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  |
| Нижняя прямая и боковая подача.<br>ОФП                            |  |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   |           |
|   | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног  | 2         |
| <b>Тема 2.4.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b>  |
| Верхняя прямая подача. ОФП  |  |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 2         |
|   | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару  | 2         |
| <b>Тема 2.5.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>1</b>  |
| Тактика игры в защите и нападении                                 |  |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>   | 1         |
|   | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча  | 1         |
| <b>Тема 2.6.</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>1</b>  |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| Основы методики судейства.   |   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <i>1</i>  |
|  | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе   | <i>1</i>  |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b>  |
|  |   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах  | <i>1</i>  |
|  | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола   | <i>1</i>  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   | <b>12</b> |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                   | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b>  |
|  |   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног  | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.2</b><br>Передачи мяча. ОФП  | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b>  |
|  |   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |
|  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b>  |
|  |   | <b>2</b>  |
|  | <b>Практические занятия:</b>  |           |
|  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса   | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП  | <b>Основное содержание</b>  | <b>2</b>  |
|  |   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>2</b>  |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног  | 2         |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Основное содержание</b>  | 2         |
|   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |
|   | Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола  | 1         |
|   | Практическое занятие. Игра по правилам  | 1         |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе   | <b>Основное содержание</b>  | 2         |
|   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |
|   | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу   | 1         |
|   | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»   | 1         |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>   |   | <b>12</b> |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Строевые приемы   | <b>Основное содержание</b>  | 2         |
|   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |
|   | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов  | 2         |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Техника акробатических упражнений   | <b>Основное содержание</b>  | 2         |
|   |   |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 2         |
|   | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений   | 2         |
| <b>Тема 4.3</b><br>Упражнения на брусьях (юноши).   | <b>Основное содержание</b>  | 2         |
|   | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП |           |
|   | <b>Практические занятия:</b>  | 1         |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений на брусьях   | 1         |
| <b>Тема 4.3</b><br>Упражнения на бревне (девушки).                         | <b>Основное содержание</b>   |           |
|  | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок   |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 1         |
|  | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений.  | 1         |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Основное содержание</b>   | 6         |
|  | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 6         |
|  | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ   | 2         |
|  | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.  | 2         |
|  | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.  | 2         |
|  |  |           |
| <b>Раздел 5. Бадминтон</b>   |  | <b>12</b> |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне            | <b>Основное содержание</b>   | 2         |
|  |  |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2         |
|  | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса  | 2         |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Подачи   | <b>Основное содержание</b>   | 2         |
|  |  |           |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2         |
|  | Практическое занятие. Отработка подач  | 2         |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Нападающий удар  | <b>Основное содержание</b>   | 2         |
|  |  |           |

|  |  |          |
|--|--|----------|
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2        |
|  | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»   | 2        |
| <b>Тема 5.4.</b>   | <b>Основное содержание</b>   | <b>6</b> |
| Судейство соревнований по бадминтону   |  |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 6        |
|  | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону  | 6        |
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b>   |  | <b>8</b> |
| <b>Тема 6.1.</b>   | <b>Основное содержание</b>   | <b>8</b> |
| Настольный теннис  |  |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 8        |
|  | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра  | 8        |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>     |  | <b>2</b> |
| <b>Тема 7.1.</b>   | <b>Основное содержание</b>   |          |
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2        |
|  | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.   | 2        |
| <b>Раздел 8. Национальные виды спорта</b>                                    |  | <b>8</b> |
| <b>Тема 8.1</b>  | <b>Основное содержание</b>   | <b>2</b> |
| Техника выполнения броска биты в городках                                    |  |          |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2        |
|  | Практическое занятие. Имитация и выполнение основного броска биты в замедленном темпе  | 2        |

|   |   |               |
|---|---|---------------|
|   | Практическое занятие. Выполнение основного броска биты в центр города с 12 и 6 метров | 2             |
|   | Практическое занятие. Выбивание фигур: «Пушка», «Вилка», «Звезда», «Стрела».          | 2             |
|   | Упрощенная игра с использованием 4 -х изученных фигур                                 | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b> |   |               |
|   |   | <b>Всего:</b> |
|   |   | <b>78</b>     |

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

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

Реализация программы осуществляется в спортивном зале, стадионе *Спортивный зал*, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

*Открытый стадион* широкого профиля с элементами полосы препятствий  
*Спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр.

*Технические средства обучения*:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

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

##### **3.2.1. Рекомендуемая литература**

###### **Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура: базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 288 с. — ISBN 978-5-09-114122-1.
2. Физическая культура: практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. Борисова М.М. 1-е издание; Общество с ограниченной ответственностью Образовательно-издательский центр «Академия» , 2024 – 160 с

###### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального

образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Самостоятельная работа обучающихся института СПО по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие. / А.Н Шевяков, В.И.Лавриненко, С.Н.Александров, О.П.Андрущенко – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А.Бунина, - 2024. - 132 с.: ил
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

### 3.2.2. Интернет-ресурсы

Университетская библиотека online - [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронно-библиотечная система «Лань» - <http://e.lanbook.com/>

Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - <http://elibrary.ru>

## 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| Планируемые результаты освоения дисциплины                          | Раздел/Тема                        | Тип оценочных мероприятий                                |
|---|------------------------------------|--|
| MP 04, MP 05, MP 09, ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 03, ПРБ 04, ПРБ 05, ПРБ 06 | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, | Тестирование<br>Сдача контрольных нормативов<br>Рефераты |

|  |  |   |
|--|--|---|
| MP 04, MP 05, MP 07,<br>MP 09, ПР6 01, ПР6<br>02, ПР6 03, ПР6 04,<br>ПР6 06  | Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4,<br>2.5, 2.6, 2.7 | Тестирование<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Рефераты |
| MP 04, MP 05, MP 07,<br>MP 09, ПР6 01, ПР6<br>02, ПР6 03, ПР6 04,<br>ПР6 06  | Р 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4,<br>3.5, 3.6      | Тестирование<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Рефераты |
| MP 04, MP 05, MP<br>09, ПР6 01, ПР6 02,<br>ПР6 03, ПР6 04, ПР6<br>05, ПР6 06 | Р 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4                   | Тестирование<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Рефераты |
| MP 04, MP 05, MP<br>07, MP 09, ПР6 01,<br>ПР6 02, ПР6 03, ПР6<br>04, ПР6 06  | Р 5, Темы 5.1, 5.2, 5.3, 5.4                   | Тестирование<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Рефераты |
| MP 04, MP 05, MP<br>07, MP 09, ПР6 01,<br>ПР6 02, ПР6 03, ПР6<br>04, ПР6 06  | Р 6, Тема 6.1                                  | Тестирование<br>Сдача контрольных<br>нормативов<br>Рефераты |
| MP 02, MP 06, ПР6<br>05  | Р 7, Тема 7.1                                  | Рефераты<br>Составление комплекса<br>упражнений             |
| MP 04, MP 05, MP<br>07, MP 09, ПР6 01,<br>ПР6 02, ПР6 03, ПР6<br>04, ПР6 06  | Р 8, Тема 8.1                                  | Рефераты  |