

Приложение № \_\_\_\_\_ к ППКРС

38.01.02 Продавец

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Саратовской области**  
**«Перелюбский аграрный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД .09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**для профессий социально- экономического профиля**  
**на базе основного общего образования**  
**с получением среднего общего образования**  
**38.01.02 « Продавец»**

**с. Перелюб**

**2024 г**

**РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО**

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель ПЦК: Н.Н. Фофонова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «ПАТ»

Л.Г. Иванова

Приказ № 22 от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 38.01.02 «Продавец», утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.08.2024 № 518 (зарегистрирован 04.09.2024г., № 79379)

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Перелюбский аграрный техникум»

**Разработчик:** Якупова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Перелюбский аграрный техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....стр.10**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... стр. 20**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....стр.23**

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Продавец»

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 4, ОК 8 и ЛР 3, ЛР 5, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 10, ЛР 11

**Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:**

**Личностные результаты (ЛР)**

|              |   |
|--------------|---|
| <b>ЛР 03</b> | Готовность к служению Отечеству, его защите   |
| <b>ЛР 05</b> | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности  |
| <b>ЛР 06</b> | 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 |
| <b>ЛР 07</b> | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности   |
| <b>ЛР 08</b> | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей   |
| <b>ЛР 09</b> | 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  |
| <b>ЛР 10</b> | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений  |
| <b>ЛР 11</b> | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                       | <b>Объём в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>       | <b>72</b>            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                   | <b>60</b>            |
| <b>в т.ч.:</b>  |                      |
| <b>Теоретическая подготовка ( лекции)</b>                       | <b>12</b>            |
| <b>практические занятия</b>                                     | <b>60</b>            |
| <b><u>Промежуточная аттестация-дифференцированный зачёт</u></b> | <b><u>2 ч.</u></b>   |



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 1 курс

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 | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                                |   | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>   |   |             |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b><br>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<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО<br>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. | <b>10</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|-------------|-------------------------|
|   | <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>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>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |             |                         |
| *Профессионально ориентированное содержание |   | 2           |                         |
| Тема 1.2.                                   | Содержание учебного материала   | 2           | ОК 01, ОК 04,           |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---|--|-------------|-------------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка  | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |             | ОК 08<br>ПК 3.5.        |
|   | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение   |             |                         |
|   | 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  |             |                         |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |  | <b>60</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>   |  | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
|   | <b>Практические занятия</b>  |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  |             |                         |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   |             |                         |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |             |                         |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,           |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |             |                         |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |             |                         |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |   |             |                         |
| <b>Тема 2.5.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |

| Наименование разделов и тем                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                      |             | <b>П.К.3.5</b>          |
|  | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   |             |                         |
| <b>Основное содержание</b>                       |   | <b>48</b>   |                         |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>              |   | <b>48</b>   |                         |
| <b>Гимнастика</b>                                |   | <b>12</b>   |                         |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |             |                         |
|  | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |             |                         |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика        | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|  | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)   |             |                         |
|  | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:  |             |                         |

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  |  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|-------------------------------------|---|--|-------------|-------------------------|
|                                     | <b>Девушки</b>  | <b>Юноши</b>                             |             |                         |
|                                     | 1. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой  | 1. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |             |                         |
| <b>Тема 2.8.</b><br>Акробатика      | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   |  |             |                         |
|                                     | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |             |                         |
|                                     | Совершенствование акробатических элементов  |  |             |                         |
|                                     | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |  |             |                         |
| <b>Тема 2.9</b> Аэробная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   |  |             |                         |
|                                     | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  |  |             |                         |
|                                     | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).   |  |             |                         |
|                                     | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                           |  |             |                         |
| <i>Атлетические единоборства</i>    |   |  | <b>2</b>    |                         |
| <b>Тема 2.10.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                     | <b>Практические занятия</b>   |  |             |                         |

| Наименование разделов и тем    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------|---|-------------|-------------------------|
| Атлетические единоборства      | <p>Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> |             |                         |
| <i>Спортивные игры</i>         |   | <b>36</b>   |                         |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                | <b>Практические занятия</b>   |             |                         |
|                                | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.  |             |                         |
|                                | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |             |                         |
|                                | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)   |             |                         |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    |                         |
|                                | <b>Практические занятия</b><br>Техника безопасности на занятиях баскетболом. 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  |             |                         |

| Наименование разделов и тем                    | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|-------------------------|
|  | <p>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, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>   |             |                         |
| <p><b>Тема 2.13.</b><br/>Волейбол</p>          | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки 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>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>  | <b>12</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <i>Лыжная подготовка</i>                       |  | <b>6</b>    |                         |
| <p><b>Тема 2.14.</b><br/>Лыжная подготовка</p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p> | <b>6</b>    |                         |



| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| <i>Легкая атлетика</i>   |   | <b>6</b>    |                         |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Лёгкая атлетика                                     | <b>Содержание учебного материала</b><br><b>Практические занятия</b><br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;<br>Совершенствование техники спринтерского бега<br>Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))<br>Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)<br>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега<br>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br>Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b> (дифференцированный зачёт) |   | <b>2</b>    |                         |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>72</b>   |                         |

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» имеются следующие специальные помещения:

Кабинет « Спортивный зал »

#### **Оборудование спортивного зала:**

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- скакалки.

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

- ноутбук;

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Бишаева А.А.Малков В.В. Физическая культура. Учебник для СПО. 3-е издание. Издательство «Кнорус» 2022 год.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. 7-е издание. Издательский центр «Академия» 2020 год.

3. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

#### **Для студентов**

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2021

*Бишаева А.А.* Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2021

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2021

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2022.

## Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм.от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2022.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2020.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

### 3.2.2. Электронные издания

<https://minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

<https://edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).

<https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/#0> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП).

<https://minmolodспорт.saratov.gov.ru/> Министерство спорта Саратовской области

<https://user.gto.ru/user/login> ГТО

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и предметных 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   | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р3, Темы 3.1-3-6<br>Р4, Темы 4.1<br>Р5 Темы 5.1-5.5<br>Р6 Темы 6.1                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> </ul>   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.6<br>Р3, Темы 3.1-3-6<br>Р4, Темы 4.1<br>Р5 Темы 5.1-5.5<br>Р6 Темы 6.1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul> |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.6<br>Р3, Темы 3.1-3-6<br>Р4, Темы 4.1<br>Р5 Темы 5.1-5.5<br>Р6 Темы 6.1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>  |