



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго  
Орджоникидзе»  
(МГРИ)

Университетский колледж

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

А.Т. Мухаметшин

19 января 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ БУП.07.  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Приложение к основной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения – очная

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## БУП.07. «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование и составлена в соответствии с ФГОС СОО утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012г. № 413 (в ред. от «29» декабря 2014 г. № 1645, от «31» декабря 2015 г. № 1578, от «29» июня 2017 г. № 613, от «11» декабря 2020 №712).

**1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** БУП. - базовый учебный предмет

### 1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечивать:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

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

#### **личностных:**

- 1) российскую гражданскую 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)
- 2) гражданскую позицию 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;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) 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;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) 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;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и

других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **метапредметных:**

1) 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;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) 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;

4) 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;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

**предметных:**

1) 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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр 1	Семестр 2
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117	34	83
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	117	34	83
в том числе:			
лабораторные занятия	-	-	-
практические занятия	117	34	83
контрольные работы	---	---	---
курсовая работа (проект)			
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	- <i>зачета,</i>	- <i>зачет</i>	- <i>дифференциров</i>
Консультации	<i>дифференцир</i>		<i>анный зачет</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>ованного зачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БУП. 07. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
		<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции (60 м., 100 м.)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.) Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Овладение техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	Бег на средние дистанции (500 м., 1000 м.). Прыжки в длину с места.	2	
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Овладение техники бега на длинные дистанции.	2	
	Бег на длинные дистанции	2	
	Бег на длинные дистанции. Воспитание выносливости	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Контрольные</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	

требования.	<b>Практические занятия:</b> Овладение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения мяча,</b> <b>передачи и броска</b> <b>мяча в кольцо с</b> <b>места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения и передачи</b> <b>мяча в движении,</b> <b>ведение – 2 шага –</b> <b>бросок.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 2.3.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>штрафного броска,</b> <b>ведение, ловля и</b> <b>передача мяча в</b> <b>колоне и кругу,</b> <b>правила</b> <b>баскетбола.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 2.4.</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники владения</b> <b>баскетбольным</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	

<b>мячом.</b>	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2		
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2		
	<b>Контрольные работы:</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			3
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>		
<b>2 семестр</b>				
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>22</b>		
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2		
	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2		
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2		
	<b>Контрольные работы:</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 3.2. Техника нижней поддачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>		
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2		
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2		
	Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2		
	<b>Контрольные работы:</b>	-		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>		



<b>Техника изученных приёмов.</b>	Обучение технике прямого нападающего удара.	2	
	Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-2
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Основы туризма</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 4.1. Организация и туризм</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	12	
	Организация и подготовка туристических походов.	2	
	Снаряжение туриста. Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	Бивак установка палатки. Туристические узлы.	2	
	Страховка туриста.	2	
	Продукты питания. Приготовление пищи. Костры и костровые принадлежности.	2	
	Организация костра в походных условиях. Знакомство с компасом. Вязка узлов.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.2. Технические приемы в туризме.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	10	
	Обучение технике: траверс склона.	2	
	Обучение технике: подъем по перилам.	2	
	Обучение технике: спуск по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»	2	
	Обучение технике: переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник).	2	

	Транспортировка снаряжения.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 4.3. Совершенствование технических приемов в туризме.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники: траверс склона; подъем по перилам; спуск по перилам; переправа методом «вертикальный маятник»;	2	
	Совершенствование техники: переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник); транспортировка снаряжения.	2	
	Контрольные нормативы : Прохождение полосы препятствия 5 станций нас время; Установка каркасной палатки на время; Вязание узлов из 8 за 3 минуты.	2	
	<b>Лабораторные занятия:</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 5.1. Техника стойки на лопатках, равновесия на гимнастическом бревне.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	Техника выполнения стойки на лопатках. Закрепление техники стойки на лопатках. Повторение техники выполнения равновесия на гимнастическом бревне.	2	
	Закрепление техники равновесия на гимнастическом бревне. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности.	2	
	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках и равновесия на гимнастическом бревне	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
<b>Тема 5.2. Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<i>1-3</i>
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	Инструктаж и методические рекомендации для студентов по правильности выполнения силовых упражнений.	2	
	Силовые упражнения для верхнего плечевого пояса и ног.	2	

	Техника выполнения силовых упражнений. Организация рабочего места с соблюдением требований по технике безопасности	2	
	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений для верхнего плечевого пояса и ног (тренажерный зал).	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 5.3. Выполнение поворотов на месте и в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Овладение поворотов направо, налево, кругом. Овладение поворотов в движении. Овладение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Овладение поворотов направо, налево, кругом.	2	
	Овладение поворотов в движении. Овладение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 6.1. Техники комплексного плавания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	7	
	Техника комплексного плавания. Техника плавания кролем на груди.	2	
	Разучивание элементов прикладного плавания.	2	
	Техника плавания кролем на спине. Техники плавания брасс.	2	
	Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 6.2. Совершенствование техники комплексного плавания.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	1-3
	<b>Лабораторные занятия:</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	Совершенствование техники комплексного плавания. Совершенствование техники элементов прикладного плавания.	2	
	Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание. Проплыть 100 метров комплексным плаванием, без учета времени.	2	

	Проплыть 15 метров под водой без учета времени. Контрольный норматив 50 метров вольным стилем.	2	
	<b>Контрольные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-
	<b>Всего</b>	<b>117</b>	-

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала: (табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся и пр.), спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Оборудование стрелкового тира: специализированное оборудование и системы хранения для стрелковых тиров, 5 винтовок МП 532, 3 электронных ската, 3 бойницы для электронного оружия.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/474341>

4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/468671>

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/473073>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/453951>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/453953>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

5. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

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

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>Личностные:</b>	
российскую гражданскую 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)	сформированность российской гражданской идентичности патриотизма, уважения 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).
гражданскую позицию 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;	сформированность гражданской позиции 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.
готовность к служению Отечеству, его защите;	сформированность готовности к служению Отечеству, его защите.
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;	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.
сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.
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,	сформированность толерантного сознания и поведения 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,

национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	сформированность навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
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;	формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	способность принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
ответственное отношение к созданию семьи	формирование ответственного отношения



на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
<b>Метапредметные:</b>	
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;	сформированность умения 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.
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	формирование умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
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;	овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
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;	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.
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;	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.
умение определять назначение и функции различных социальных институтов;	уметь определять назначение и функции различных социальных институтов.
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

<p>владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>	<p>уметь ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>
<p>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>	<p>владеть 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>
<p><b>Предметные:</b></p>	
<p>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>использует 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>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>

