

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

*профиль обучения:* естественно-научный

Специальность 36.02.01 Ветеринария

Квалификация выпускника ветеринарный фельдшер

Форма обучения очная

**Бирюч, 2022 г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной примерной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Формулировка компетенции <sup>1</sup>	Код	Знания, умения <sup>2</sup>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уо 1.01	<b>Умения:</b> распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
		Уо 1.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
		Уо 1.03	определять этапы решения задачи;
		Уо 1.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
		Уо 1.05	составлять план действия;
		Уо 1.06	определять необходимые ресурсы;
		Уо 1.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
		Уо 1.08	реализовывать составленный план;
		Уо 1.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

<sup>1</sup> Компетенции формулируются как в п.3.2 ФГОС СПО.

<sup>2</sup>Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности). При этом присваивают соответствующие коды, соблюдая последовательную нумерацию.

		Зо 1.01	<b>Знания:</b> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
		Зо 1.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
		Зо 1.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
		Зо 1.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
		Зо 1.05	структуру плана для решения задач;
		Зо 1.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Уо 2.01	<b>Умения:</b> определять задачи для поиска информации;
		Уо 2.02	определять необходимые источники информации;
		Уо 2.03	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;
		Уо 2.04	выделять наиболее значимое в перечне информации;
		Уо 2.05	оценивать практическую значимость результатов поиска;
		Уо 2.06	оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
		Уо 2.07	использовать современное программное обеспечение;
		Уо 2.08	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		Зо 2.01	<b>Знания:</b> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;
		Зо 2.02	приемы структурирования информации;
		Зо 2.03	формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;

		Зо 2.04	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уо 4.01	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды;
		Уо 4.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Зо 4.01	<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		Зо 4.02	основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 8.01	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
		Уо 8.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
		Уо 8.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>
		Зо 8.01	<b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		Зо 8.02	основы здорового образа жизни;
		Зо 8.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ;
		Зо 8.04	средства профилактики перенапряжения

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения предмета включают
------	---

ЛР 05	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 06	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 07	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 08	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 09	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 10	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 11	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 12	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 13	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МР 05	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
ПР 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР 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	<p>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)</p>
--------	---



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
В т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
<i>Самостоятельные работы</i>	-
<b>Промежуточная аттестация (диф.зачеты, зачеты )</b>	6, 3-5

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

### Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы	Код ОК	Код У/З
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>		<b>14</b>			
Тема 1.1.	<b>Практическое занятие</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.2.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.3.	<b>Практическое занятие</b> Обучение техники стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.4.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега в целом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.5.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега в гору		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.6.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега с горы		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.7.	<b>Практическое занятие</b> Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>34</b>			
Тема 2.1.	<b>Практическое занятие</b> Волейбол. Т.Б. Правила игры и соревнований		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.2.	<b>Практическое занятие</b> Техника и обучение техническим приемам игры		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02

					3о 8.04
Тема 2.3.	<b>Практическое занятие</b> Стойки и перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.4.	<b>Практическое занятие</b> Обучение различным способам перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.5.	<b>Практическое занятие</b> Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.6.	<b>Практическое занятие</b> Эстафеты с перемещениями		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.7.	<b>Практическое занятие</b> Техника верхних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.8.	<b>Практическое занятие</b> Техника нижних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 2.9.	<b>Практическое занятие</b> Групповые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 2.10.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения в движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 2.11.	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 2.12.	<b>Практическое занятие</b> Позиционные игры с верхней передачей мяча		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 2.13	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча через сетку в прыжке		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 2.14.	<b>Практическое занятие</b> Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль.		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
<b>Раздел 3. Лыжи</b>		<b>14</b>			
Тема 3.1.	<b>Практическое занятие</b> Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04
Тема 3.2.	<b>Практическое занятие</b> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 3о 8.02 3о 8.04

Тема 3.3.	<b>Практическое занятие</b> Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 3.4.	<b>Практическое занятие</b> Передвижение на лыжах бесшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>32</b>			
Тема 4.1. ТБ.	<b>Практическое занятие</b> Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.2.	<b>Практическое занятие</b> Повороты без мяча и с мячом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.3.	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча одной и двумя руками		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.4.	<b>Практическое занятие</b> Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.5.	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.6.	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.7.	<b>Практическое занятие</b> Передача и ловля мяча с отскоком от пола		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.8.	<b>Практическое занятие</b> Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.9	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча в тройках с продвижением		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>Зо 4.02</b>
Тема 4.10.	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча с различной высотой отскока		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.11.	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.12.	<b>Практическое занятие</b> Разучивание игровых комбинаций		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.13.	<b>Практическое занятие</b> Остановка двумя шагами и прыжком после ведения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02

					3о 8.04
Тема 4.14.	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
<b>Раздел 5. Гимнастика (ППФП)</b>		<b>20</b>			
Тема 5.1.	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 5.2.	<b>Практическое занятие</b> Строевые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 5.3.	<b>Практическое занятие</b> Построения и перестроения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
Тема 5.4.	<b>Практическое занятие</b> Передвижения (фигурная маршировка)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	УО 4.02 <b>3о 4.02</b>
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>24</b>			
Тема 6.1.	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.2	<b>Практическое занятие</b> Доврачебная помощь пострадавшему		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.3.	<b>Практическое занятие</b> Правила плавания в открытом водоеме		ОК 01, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 01	УО 1.02 УО 1.09 3о 1.03 3о 1.06
Тема 6.4.	<b>Практическое занятие</b> Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.5.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения по совершенствованию техники движений рук		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.6.	<b>Практическое занятие</b> Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>			
Тема7.1	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 3о 8.02 3о 8.04

Тема7.2.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике низкого старта и стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.3.	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике финиширования		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.4.	<b>Практическое занятие</b> Контрольный бег на дистанции 100 м		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.5.	<b>Практическое занятие</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.6.	<b>Практическое занятие</b> Выполнение нормативов		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	УО 8.01 УО 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
	Дифференцированный зачет	<b>6</b>			
	Зачет	<b>3-5</b>			
	<b>Всего</b>	<b>160</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование для учебного кабинета, тренажерного зала

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, бруссы, гимнастические козлы, кони и др.);

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

##### **Для обучающихся**

##### **Основные печатные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов ФГОС (Баз. Уров.). – Просвещение, 2020

##### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

##### **Для преподавателей**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. 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"

4. 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».

5. 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).

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>
8. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>
9. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
10. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
13. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>
14. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>
15. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>



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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе освоения материала: промежуточное тестирование, выполнение практических, индивидуальных заданий, самостоятельная работа обучающихся.

<i><b>Результаты обучения<sup>3</sup></b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<b>Умения:</b>		
<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Овладеть техникой спортивных игр по</p>	<p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места;</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение;</p> <p>плавание — 50 м (без учета времени).</p>	<p><b>Входной контроль:</b></p> <p>-тестирование</p> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования</p> <p><b>Тематический контроль:</b></p> <p>- тесты, практические задания</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>- дифференцированный зачет по разделам</p> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <p>-дифференциальный зачет</p>

<p>одному из избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка). Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.</p>		
---	--	--

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01	Уо.01.02	Зо.01.03

	Уо.01.09	Зо.01.06
ОК 04	Уо.04.02	Зо.04.02
ОК 08	Уо.08.01	Зо.08.02
	Уо.08.03	Зо.08.04

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	выполнение индивидуальных заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	выполнение индивидуальных заданий
<b>знать:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	выполнение индивидуальных заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	выполнение индивидуальных заданий