

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Ингушский медико-социальный колледж»**

**УТВЕЖДАЮ:**  
Директор ЧПОУ «ИМСК»  
Т.И.Мерешкова  
Приказ № 38 от 04.09.2023г.

**Рабочая программа  
учебной дисциплины  
ОУД.06 Физическая культура  
Специальность 31.02.06 Стоматология профилактическая**

г.Малгобек

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 1

от «04» сентября 2023 г.

**Разработчик: ЧПОУ «ИМСК»**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной программы по учебному предмету Физическая культура, по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая, базовая подготовка.

***СОДЕРЖАНИЕ***

	Стр.
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	8
<b>РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	18
<b>РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	19
<b>ПРОТОКОЛ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ</b>	22

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной программы предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

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

### **1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура».

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования – базовый.

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

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

#### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель-

ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности.

ЛР 10. Эстетика спорта.

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>82</b>
в т.ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	74
Самостоятельная работа	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебного предмета  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых личностных результатов
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	ЛР 11
<b>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	
<b>Тема 1.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b>	Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60 м).		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции</b>	2		
<b>Тема 2.2 Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Разучивание комплекса специальных беговых упражнений, бег 100 м x 4		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
<b>Практическое занятие № 2. Бег 100 м.</b>	2		
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>Прыжок в длину с места</b>	Обучение техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практические занятия № 3-4.</b> Прыжки в длину с места. Контрольный тест.	4	
<b>Тема 2.4 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике бега на средние дистанции с высокого старта (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Бег на средние дистанции	2	
<b>Тема 2.5 Развитие быстроты и скоростной выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение прыжковых и специальных беговых упражнений, бег с подъемом 30 м 4-5 раз.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Бег 300 м	2	
<b>Тема 2.6 Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Закрепление техники низкого и высокого старта, стартового разбега и финиширования (выполнение бега с высокого старта 30 м из различных исходных положений, имитация работы рук, выполнение повторного бега на отрезках 400 м с отдыхом 2-3 мин 2 раза).		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практическое занятие № 7-8.</b> Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции	4	
<b>Тема 2.7 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 7, 11, 12
	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 2000 м (дев.) и 3000 м (юн.)		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Бег на длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.8</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Контрольные нормативы</b>	Бег 100 метров. Бег 300 метров		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки игрока. Перемещения, ведение мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Основная стойка баскетболиста, передвижение по площадке шагом и бегом, ведение мяча на месте и в движении		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Стойки и перемещения, ведение мяча.	2	
<b>Тема 3.2 Остановка после ловли мяча. Повороты на месте.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед и назад		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Остановка прыжком и двумя шагами.	2	
<b>Тема 3.3 Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, передача мяча двумя руками от плеча и от груди с места и с отскоком, передача мяча одной и двумя руками в движении. Обучение игре «салки с мячом».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Ловли и передачи мяча на месте и в движении	2	
<b>Тема 3.4 Броски одной и двумя руками с места и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Броски в корзину двумя руками, одной рукой от плеча, броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски из-под щита. Освоение игры «40 попаданий»		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практические занятия № 14-15.</b> Броски в кольцо одной и двумя руками.	4	
<b>Тема 3.5 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации, выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок», совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Совершенствование технических приемов игры в баскетбол	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	

<b>Тема 4.1</b> <b>Инструкция по охране</b> <b>труда. Свободное</b> <b>прохождение 3 км</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Овладение и закрепление техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный); игровых упражнений: «лисий след», «до флажков». Прохождение дистанции 3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Вводное занятие по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника попеременного</b> <b>двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике попеременного двухшажного хода (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж); овладение циклом движений состоящего из 2 двух скользящих шагов и 2 отталкиваний палками. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2	
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника одновременных</b> <b>ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике одновременных ходов (безшажный, одношажный, двухшажный). Подвижная игра «салки маршем», старты с преследованием.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практические занятия № 19-20.</b> Обучение технике одновременных ходов	4	
<b>Тема 4.4</b> <b>Техника подъемов и</b> <b>спусков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение технике подъемов «полуёлочкой» и «ёлочкой», спусков (выполнение имитации положения туловища, рук и ног в движении без лыж, подъемов); выполнение имитации положения туловища, рук на месте. Выполнение спусков восновной, низкой, высокой стойках, в зависимости от угла уклона. Прохождение дистанции 3 км.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Обучение технике подъемов и спусков	2	
<b>Тема 4.5</b> <b>Обучение технике</b> <b>поворотов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 7, 11, 12
	Обучение технике поворота «переступанием», «упором». Освоение игровых упражнений: «до флажка», «лисий след», «карусель», спортивных эстафет: «гонка с выбыванием», «спуск с горы с препятствием».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	

	<b>Практическое занятие № 22.</b> Обучение технике поворотов	2	
<b>Тема 4.6</b> <b>Выполнение</b> <b>контрольных</b> <b>нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Дистанция 2 км у девушек, дистанция 3 км у юношей		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника перемещений и</b> <b>стоек</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 7, 10, 12
	Освоение техники передвижений. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Техника перемещений и стоек.	2	
<b>Тема 5.2</b> <b>Освоение техники</b> <b>приемов и передач</b> <b>мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Техника приема и передачи мяча.	2	
<b>Тема 5.3</b> <b>Освоение техники</b> <b>подачи мяча и приема</b> <b>подач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Техника подачи мяча и приема подач	2	
<b>Тема 5.4</b> <b>Освоение техники</b> <b>прямого нападающего</b> <b>удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Обучение технике прямого нападающего удара.	2	
<b>Тема 5.5</b> <b>Овладение техникой</b> <b>защитных действий</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. Комплекс прыжковых упражнений.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Обучение технике защитных действий.	2	
<b>Тема 5.6</b> Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практические занятия № 29-30.</b> Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентирования в пространстве, совершенствования вестибулярного аппарата. Перекаты, "мост", "берёзка", "лодочка".		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Акробатические упражнения	2	
<b>Тема 6.2</b> Круговая функциональная тренировка	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение комплекса упражнений по кругу с минимальным отдыхом (сгибание, разгибание рук в упоре лежа, подъём туловища из положения лежа, прыжки на скакалке и т .д.) 3-6 кругов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	<b>Практические занятия № 32-33.</b> Круговая функциональная тренировка.	4	
<b>Тема 6.3</b> Упражнение в паре с партнером	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Упражнения в паре с партнером.	2	
<b>Практическое занятие № 35.</b> Дифференцированный зачет		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

## **РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1.** Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физической культуры» и спортивный зал, оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя, спортивный инвентарь: лыжный инвентарь, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи, скакалки, гимнастические коврики, скамейки, секундомеры, ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д., техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр.

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

#### **3.2.2. Электронные издания**

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. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471143>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/471782>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/453245>

4. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А.

Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.

4. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

## РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- знает основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- знает технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.</li> <li>- использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- использует физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- активно применяет технические приемы в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение самостоятельно подобрать упражнения в зависимости от поставленной задачи;</li> <li>- владение способами самоконтроля;</li> <li>- понимание значения физической культуры для гармоничного развития личности;</li> <li>- выбор способов и организация активного отдыха.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;</li> <li>- тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля;</li> <li>- оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта.</li> </ul>



<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использует межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готов к учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- осваивает знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- готов к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>- готов к участию в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- использует средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Интеграция понятий из дисциплин смежных с физической культурой;</li> <li>- активное участие в спортивно-массовых мероприятиях как в команде, так и индивидуально;</li> <li>- правильные и четко сформулированные ответы на поставленные вопросы в ходе занятия;</li> <li>- поиск информации в различных источниках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение и опрос студентов в ходе занятий;</li> <li>- анализ участия в спортивных мероприятиях;</li> <li>- беседы во время занятий;</li> <li>- анализ проектов и рефератов.</li> </ul>
--	---	---

<p><b>Личностные результаты:</b> Приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной деятельности</p>	<p>Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися</p>	<p>Наблюдение за студентами в ходе занятий</p>
<p>Осознает эстетику спорта</p>	<p>Сформированные эстетические ценности, вкусы, взгляды, представления и идеалы.</p>	<p>Беседа на тему «Как спорт меняет наше тело»</p>
<p>Принимает и реализует ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.</p>	<p>Сформированная установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся</p>
<p>Проявляет бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому здоровью.</p>	<p>Плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим</p>	<p>Анкетирование на тему «Здоровья и здорового образа жизни».</p>

**ПРОТОКОЛ**  
дополнений и изменений к рабочей программе учебного предмета

по специальности \_\_\_\_\_  
на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

№	Предложение о дополнении или изменении к рабочей программе	Содержание дополнения или изменения к рабочей программе	Решение по изменению или дополнению к рабочей программе
1.			
2.			
3.			