



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF8726

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: И.о. директора Филиала

E-mail: pedagogkmv@yandex.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 30.08.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Ставропольский государственный педагогический институт» в  
г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной  
и научной работе

Т.А. Пономаренко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### БД.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень основной профессиональной образовательной программы СПО /  
ППССЗ

Шифр и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Год набора 2022

Форма обучения очная

Факультет гуманитарный

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Декан факультета

/ Т.И. Ланцова

Заведующий кафедрой

М.Н. Арутюнян

Железноводск, 2023 г.

---


Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»/ сост. старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин А.Н. Оробинская, Филиал СГПИ в г. Железноводске.

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава и студентов очной формы обучения по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и служит основой организации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 1 и 2 семестрах.


Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1351.

Рабочая программа учебного предмета одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «22» мая 2023 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой

 / М.Н. Арутюнян

Старший преподаватель кафедры  
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

 А.Н. Оробинская

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО /ППССЗ .....	4
1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета.	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета (по ФГОС / учебному плану) .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.....	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура».....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	<b>Ошибка! За</b>
Периодические издания.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	19
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	22
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ РЕВИЗИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	23

---

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## ***1.1. Область применения программы***

Рабочая программа учебного предмета является частью ОПОП СПО/ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки.

## ***1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО /ППССЗ:***

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательной подготовки.

## ***1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета***

- 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.

---

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

**личностных:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– Бережное отношению к собственному здоровью Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

– 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;

– сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

— работающий в коллективе и команде, взаимодействующий с руководством, коллегами и социальными партнерами.

– 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 деятельности;

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

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции

---

осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать:**

– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

***1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета (по ФГОС / учебному плану):***

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 198 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов, -

самостоятельная работа обучающегося – 80 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>198</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	
работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Реферирование по проблемам физической культуры Выполнение индивидуальных заданий	40
подготовка к промежуточной аттестации	18
<i>Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачет; 2 семестр – дифференцированный зачет.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			Код личностных результатов реализации программы воспитания	Уровень освоения
		Л.	Пр.	Сам.		
1	2	3			4	5
<b>I семестр</b>						
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1,2						
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	<b>Практические занятия</b>				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности - Бег на короткие дистанции.</li> <li>- Эстафетный бег.</li> <li>- Бег на средние дистанции.</li> <li>- Бег на длинные дистанции.</li> <li>- Кросс: 2000м, 3000м.</li> <li>- Прыжок в длину с места.</li> <li>- Прыжок в длину с разбега.</li> <li>- Прыжки в высоту.</li> <li>- Метание мяча, гранаты.</li> <li>- Челночный бег.</li> </ul>		26			
	<b>Самостоятельная работа студента:</b>				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата</li> <li>- Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).</li> <li>- Выполнение общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Совершенствование легкоатлетических упражнений.</li> </ul>			12		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						
2						

<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений	<b>Практические занятия:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности.</li> <li>- Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.</li> <li>- Упражнение на брусьях разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.</li> <li>- Опорный прыжок «ноги врозь».</li> <li>- Опорный прыжок «согнув ноги».</li> <li>- Акробатика: кувырки, стойки, перевороты.</li> <li>- Комбинации из изученных элементов.</li> <li>- Полоса препятствий.</li> <li>- Развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость)</li> </ul>		20		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	2	
	<b>Самостоятельная работа студента: -</b> Подготовка реферата <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря»</li> <li>- Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> <li>- Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.</li> </ul>			10	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>							1,2
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование технико-тактических действий волейбола	<b>Практические занятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности.</li> <li>- Стойка и перемещения волейболиста.</li> <li>- Верхняя передача и прием мяча.</li> <li>- Нижний прием и передача мяч.</li> <li>- Нижняя прямая подача.</li> <li>- Нападающий удар.</li> <li>- Тактические действия в защите и нападении.</li> </ul>		4		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1,2	

	- Контрольные нормативы. Учебная игра.					
	<p align="center"><b>Самостоятельная работа студента:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</li> <li>- Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико- тактических действий баскетбола».</li> <li>- Выполнение общеразвивающих упражнений.</li> </ul>				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1
		<b>Итого в I семестре:</b>				
			<b>50</b>	<b>22</b>		
			<b>72</b>			
<b>II семестр</b>						
<b>Раздел 3. Волейбол</b>						
						1,2
<b>Тема 3.1.</b> Совершенствование технико-тактических действий волейбола	<p align="center"><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности.</li> <li>- Стойка и перемещение волейболиста.</li> <li>- Верхняя передача и прием мяча в движении. - Нижний прием и передача мяча в движении.</li> <li>- Верхняя прямая подача.</li> <li>- Нападающий удар.</li> <li>- Блокирование.</li> <li>- Тактические действия в защите и нападении.</li> <li>- Контрольные нормативы. Учебная игра.</li> </ul>		24		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1,2
	<p align="center"><b>Самостоятельная работа студента:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</li> <li>- Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико- тактических действий баскетбола».</li> <li>- Выполнение общеразвивающих упражнений.</li> </ul>			22	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1

<b>Раздел 4. Баскетбол</b>						2
<b>Тема 4.1.</b> Совершенствование технико- тактических действий баскетбола	<b>Практические занятия -</b> Стойки и перемещения баскетболиста. - Броски мяча по кольцу. - Ловля и передача мяча одной и двумя руками. - Техника ведения мяча. - Техника ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. - Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков в защите и нападении. - Учебная игра.		26		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1,2
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; - Проектирование подвижной игры; - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.			22	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>						1,2
<b>Тема 5.1.</b> Совершенствован ие техники легкоатлетически х упражнений,	<b>Практические занятия -</b> Бег на короткие дистанции: техника низкого старта; ускорения из различных исходных положений, в парах, тройках, группах; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег по повороту; бег в равномерном темпе (500 – 2000м.) - Техника отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с «жесткого» мостика, с короткого разбега; техника приземления; прыжки с короткого и полного разбега на результат; - Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов; метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега; - Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.		18		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1,2

	<b>Самостоятельная работа студента:</b>			14	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 24	1
	- Работа с учебным материалом: «Основные признаки утомления. - Факторы регуляции нагрузки», «Врачебный контроль, его содержание». - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.					
			<b>Итого во II семестре:</b>	68	58	
				126		
			<b>Всего:</b>	118	80	
				198		

- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета иностранного языка (согласно справке о МТБ), укомплектованный типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office», «Мой Офис Образование» ).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF файлов (возможны следующие варианты: «Adobe Acrobat Reader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY Fine Reader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

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

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

***Основная литература:***

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334646>
3. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>
4. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>

*Дополнительная литература:*

1. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний : учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда : ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291857>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> .
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>
5. 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, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

б. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

#### *Электронные библиотечные системы*

1. ЭБС «Юрайт» [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
2. ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги») [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>

#### *Электронные образовательные ресурсы*

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края <http://www.stavminobr.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
6. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
8. Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru>
9. Сайт Екатерины Кисловой <http://ekislova.ru/>
10. справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники» <http://enc.biblioclub.ru/>
11. справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ» <http://gramota.ru/slovari/online/#3>
12. Сайт «СЛОВАРИ.РУ» <https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>
13. Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК) <http://rl-online.ru/>
14. Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации.  
Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа] <http://www.gosduma.net/analytics/library/>

- 
15. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа] <http://fgosvo.ru/>
  16. Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа] <https://library.mirea.ru/Ресурсы/85>
  17. Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа] <https://slovaronline.com/>
  18. «Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации <http://научныйархив.рф>
  19. Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ) <https://uisrussia.msu.ru/>
  20. Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа] <http://polpred.com/>
  21. Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа] <http://magazines.russ.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения предмета.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, контрольные нормативы. Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме тестирования, контрольных нормативов.

Методическое обеспечение в виде перечня тестовых заданий (нормативов), тематики рефератов отражено в ФОС предмет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Гимнастика. Раздел 3. Волейбол. Раздел 4. Баскетбол. 5. Раздел</b>	
<p>В результате изучения учебного предмета обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), элементы техники спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений для гармоничного развития и коррекции осанки;</li> <li>– включать занятия физической культурой и спортом в</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контрольная работа, самостоятельная работа (рефераты);</li> <li>– тестирование уровня технической и физической подготовленности в практических занятиях;</li> <li>– тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей;</li> <li>– педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений.</li> </ul> <p><i>Промежуточная аттестация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– зачет (1 семестр);</li> <li>– дифференцированный зачет (2 семестр)</li> </ul>

---

активный отдых и досуг;

**знать:**



– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

---

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Кафедра	ФИО заведующего	Подпись	Дата
Гуманитарных и социально-экономических дисциплин	Арутюнян М.Н.		22.05.2023
Библиотекарь	Кирюшкина С.А.		22.05.2023

---

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений

