



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: И.о. директора

E-mail: pedagogkmv@sspi.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

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

СОО.01.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
СПО/ППССЗ

Шифр и наименование специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Год набора 2023

Форма обучения очная

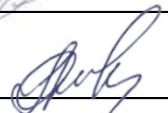
Факультет гуманитарный

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, 2023 г.

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава и студентов очной формы обучения по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и служит основой организации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 1 и 2 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 «августа» 2022, № 742.

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 Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета (по ФГОС / учебному плану).....	8
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
3.1. Информационное обеспечение обучения.....	15
3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	20
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	21
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ РЕВИЗИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	22

---

# 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 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 обязательным учебным предметом (базовый уровень).

## **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие

### **личностные результаты:**

#### **1) гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### **2) патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- 
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания:
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
  - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
  - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
  - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- 5) физического воспитания:
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- 6) трудового воспитания:
- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
  - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
  - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- 7) экологического воспитания:
- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
  - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
  - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
  - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
  - расширение опыта деятельности экологической направленности.
- 8) ценности научного познания:
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
  - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
  - осознание ценности научной деятельности;
  - готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Метапредметные результаты:**

- 1) У обучающегося будут сформированы следующие **базовые логические действия**

---

**как часть познавательных универсальных учебных действий:**

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2) У обучающегося будут сформированы следующие **базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

3) У обучающегося будут сформированы следующие **умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:**

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

4) У обучающегося будут сформированы следующие **умения общения как часть**

### **коммуникативных универсальных учебных действий:**

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **5) У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **6) У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

### **7) У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### **Предметные результаты:**

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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

При изучении учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **профессиональные компетенции**:

ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.

ПК 2.2. Реализовывать программы внеурочной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 72 часа.

- самостоятельная работа обучающегося – не предусмотрена.



## 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>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</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	-
Подготовка к промежуточной аттестации	
<i>Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачет; 2 семестр – 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. Физическая культура как социальное явление</b>						
			<b>8</b>		ЛР 1, ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление</b>	- Истоки возникновения культуры как социального явления - Культура как способ развития человека - Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека		2			
<b>Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b>	- Физическая культура и физическое здоровье - Физическая культура и психическое здоровье - Физическая культура и социальное здоровье		2			
<b>Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека</b>	- Адаптация организма и здоровье человека - Здоровый образ жизни современного человека - Определение индивидуального расхода энергии		2			
<b>Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</b>	- Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом - Оказание первой помощи при травмах и ушибах - Оказание первой помощи при вывихах и переломах		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>						
			<b>6</b>		ЛР 1, ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга</b>	- Основы организации образа жизни современного человека - Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой - Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб		2			
<b>Тема 2.2. Самостоятельная подготовка к</b>	- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО - Проектирование физической подготовки с направленностью на		2			

выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	выполнение нормативных требований комплекса ГТО					
<b>Тема 2.3. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</b>	- Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели - Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни - Массаж как форма оздоровительной физической культуры		2			
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			<b>8</b>		ЛР 9	1,2
<b>Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	- Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки - Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером		2			
	- Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой - Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой		2			
	- Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний - Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)		2			
	- Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой - Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)		2			
<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>			<b>4</b>		ЛР 1, ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 4.1. «Плавательная подготовка»</b>	- Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне - Игры с мячом на воде		2			
<b>Тема 4.2. «Атлетические единоборства»</b>	- Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами - Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств		2			
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>6</b>		ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 5.1. «Спортивные игры». Футбол</b>	- Общефизическая подготовка средствами игры в футболе - Развитие выносливости средствами игры футбол		2			
	- Совершенствование техники удара по мячу в движении - Тренировочные игры по мини-футболу		2			

	- Техника судейства игры футбол - Тренировочные игры по футболу (на большом поле)		2			
	- <b>Итого во II семестре:</b>	-	<b>32</b>	-		
<b>II семестр</b>						
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			<b>20</b>		ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 5.2. «Спортивные игры». Баскетбол</b>	- Техническая подготовка в баскетболе - Тактическая подготовка в баскетболе		2			
	- Общефизическая подготовка средствами игры баскетбол - Развитие выносливости средствами игры баскетбол		2			
	- Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером - Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении		2			
	- Техника судейства игры баскетбол - Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении		2			
	- Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения - Совершенствование техники выполнения штрафного броска		2			
	<b>Тема 5.3. «Спортивные игры». Волейбол</b>	- Техническая подготовка в волейболе - Тактическая подготовка в волейболе		2		
- Общефизическая подготовка средствами игры волейбол - Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуациях			2			
- Совершенствование техники одиночного блока - Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности			2			
- Тренировочные игры по волейболу - Техника судейства игры волейбол			2			
- Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности - Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности			2			
<b>Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>			<b>20</b>		ЛР 1, ЛР 9	1,2,3
<b>Тема 6.1. Спортивная подготовка</b>	- Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		2			
	- Участие в соревнованиях - Судейство соревнований		2			
	<b>Тема 6.2.</b>	- Знания о ГТО. Правила ТБ. Первая помощь		2		
- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м						

<b>Базовая физическая подготовка</b>	или 100м				
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3км или 5км		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3км или 5км - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг.		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500г(д), 700г(ю)		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) - Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		2		
	- Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м - Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени		2		
<b>Итого во II семестре:</b>		-	<b>40</b>	-	
<b>Всего:</b>		-	<b>72</b>	-	

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

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, 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: «MicrosoftWindows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфисОбразование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

#### 3.1. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники:**

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>

##### **Дополнительные источники:**

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>

6. 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>

### **Периодические издания**

Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

#### *Интернет-ресурсы:*

##### **Электронные библиотечные системы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>

##### **Электронные образовательные ресурсы**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	<a href="http://www.stavminobr.ru/">http://www.stavminobr.ru/</a>

3.	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6.	Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a>
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	<a href="http://www.gnpbu.ru/">http://www.gnpbu.ru/</a>
9.	Сайт Екатерины Кисловой	<a href="http://ekislova.ru/">http://ekislova.ru/</a>
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	<a href="http://enc.biblioclub.ru/">http://enc.biblioclub.ru/</a>
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	<a href="http://gramota.ru/slovari/online/#3">http://gramota.ru/slovari/online/#3</a>
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	<a href="https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050">https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&amp;p=3050</a>
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	<a href="http://rl-online.ru/">http://rl-online.ru/</a>
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	<a href="http://www.gosduma.net/analytics/library/">http://www.gosduma.net/analytics/library/</a>
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	<a href="https://library.mirea.ru/Ресурсы/85">https://library.mirea.ru/Ресурсы/85</a>
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	<a href="https://slovaronline.com/">https://slovaronline.com/</a>
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства Образования и науки Российской Федерации	<a href="http://научныйархив.рф">http://научныйархив.рф</a>
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a>
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	<a href="http://magazines.russ.ru">http://magazines.russ.ru</a>



#### 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 предмета.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Раздел 1. Физическая культура как социальное явление; Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности; Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность; Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность; Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность; Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>	
<p>В результате изучения учебного предмета обучающийся должен уметь:</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 активный отдых и досуг;</li></ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li><li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств</li><li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</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>

---

## 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

