

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)

Индустриальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

С.Т. Воскресенский
(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«*27*» *мая* 20*23* г.
Е.А. Суркина
(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«*27*» *мая* 20*24* г.
Е.А. Суркина
(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«*26*» *мая* 20*25* г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
«» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|---------------------------|--|
| Учебный предмет: | Физическая культура |
| Индекс учебного предмета: | УПБ.06 |
| Специальность: | 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях |
| Форма обучения: | очная |
| Курс(ы): | 1 |
| Семестр(ы): | 1, 2 |

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413.

Разработчик О.А.Затальская преподаватель ИИ (СПО).

| Рассмотрено на заседании | | | | | |
|---|-----------------------|--------------------------|---|-------------------------|-----------------------------|
| предметно-цикловой комиссии | | | методического совета ИИ (СПО) | | |
| Дата, номер протокола | ФИО председателя ПЦК | Подпись председателя ПЦК | Дата, номер протокола | ФИО председателя совета | Подпись председателя совета |
| Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u> | <u>Востряева</u> | <u>Востр-</u> | Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u> | <u>Чурилина И.В.</u> | <u>Чури</u> |
| Протокол от <u>21.05.2024</u> № <u>07</u> | <u>Востряева</u> | <u>Востр-</u> | Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u> | <u>Рябева А.Н.</u> | <u>Ряб</u> |
| Протокол от <u>12.05.25</u> № <u>08</u> | <u>Коваленко Е.В.</u> | <u>Ков</u> | Протокол от <u>23.05.25</u> № <u>02</u> | <u>Сурнина Е.В.</u> | <u>Сур</u> |
| Протокол от _____ № _____ | | | Протокол от _____ № _____ | | |

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина И.В.
И. В. Чурилина

Рябева А.Н.
А. Н. Рябева

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. Паспорт рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» | 5 |
| 2. Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура» | 5 |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» | 8 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» | 8 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» относится к базовым учебным предметам общеобразовательной подготовки. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих (профессиональных) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе требований Федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

В рамках освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

| Личностных | |
|--|--|
| В части 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, |

| | |
|---|--|
| | <p>национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>-готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p>-умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>-готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> |
| В части патриотического воспитания | <p>-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;</p> <p>-ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p> <p>-идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> |
| В части духовно-нравственного воспитания | <p>-осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> |
| В части эстетического воспитания | <p>-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>-убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>-готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> |
| В части физического воспитания | <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> |
| В части трудового воспитания | <p>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>-готовность к активной деятельности технологической и</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> |
| В части экологического воспитания | <p>-сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <p>-планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p> <p>-умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;</p> |
| В части ценности научного познания | <p>-сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>-совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p>-осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> |

| Метапредметных | |
|---|---|
| 1. Универсальные учебные познавательные действия | |
| Базовые логические действия | <p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> |
| Базовые исследовательские действия | <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>-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;</p> |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> -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 ее 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 приобретенный опыт; -разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -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; |
| Работа с информацией | <ul style="list-style-type: none"> -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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; -оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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. |
| 2. Универсальные коммуникативные действия | |
| Общение | <ul style="list-style-type: none"> - 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; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; -развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; |
| Совместная | <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и |

| | |
|---|--|
| деятельность | <p>индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> -выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников -обсуждать результаты совместной работы; -оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; -предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. |
| 3. Универсальные регулятивные действия | |
| Самоорганизация | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; |
| Самоконтроль | <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; -владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; -использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; -уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; |
| Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность | <ul style="list-style-type: none"> - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; -саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; -внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | -эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; -социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; |
| Принятие себя и других людей | -принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека. |

| Предметных |
|--|
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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). |

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 106 часов, в том числе:
для очной формы обучения:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>106</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего) | <i>106</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>94</i> |
| теоретические занятия | <i>12</i> |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

наименование учебного предмета

*для очной формы обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов |
|---|--|--|-------------|
| 1 | 2 | | 3 |
| 1 семестр | | | 62 |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | | |
| Тема 1.1 Знания о физической культуре | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 1 | Физическая культура как социальное явление | |
| Раздел 2 | | | |
| Тема 2.1 Специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | 1 | Легкая атлетика | 10 |
| | Практические занятия | | |
| | 1.Бег на короткие дистанции (повторно-интервальный метод). | | 2 |
| | 2. Эстафетный бег. | | 2 |
| | 3.Кроссовый бег, развитие скоростной выносливости. | | 2 |
| | 4. Бег по пересеченной местности (развитие координации). | | 2 |
| | 5. Метание гранаты (развитие силовых способностей). Сдача контрольных нормативов. | | 2 |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | | |
| Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. | | 2 |
| Раздел 3 | | | |

| | | |
|---|---|-----------|
| Тема 3.1 Спортивные игры | Содержание учебного материала | |
| | Баскетбол | |
| | Практические занятия | <i>14</i> |
| | 1. Ведение мяча | <i>2</i> |
| | 2. Ловля и передачи мяча | <i>2</i> |
| | 3. Бросок мяча в движении, штрафной бросок | <i>2</i> |
| | 7. Техника нападения | <i>2</i> |
| | 5. Техника защиты (система личной защиты, зонной защиты) | <i>2</i> |
| | 6. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. | <i>2</i> |
| | 7. Сдача контрольных нормативов. | <i>2</i> |
| Раздел 4 | | |
| Тема 4.1 Спортивные игры | Содержание учебного материала | |
| | Волейбол | <i>12</i> |
| | 1. Передача мяча сверху двумя руками | <i>2</i> |
| | 2. Прием мяча снизу двумя руками | <i>2</i> |
| | 3. Подача мяча | <i>2</i> |
| | 4. Атакующие удары | <i>2</i> |
| | 5. Блокирование атакующих ударов | <i>2</i> |
| | 6. Сдача контрольных нормативов. | <i>2</i> |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | |
| Тема 1.3 Способы самостоятельной двигательной деятельности | Содержание учебного материала | |
| | 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. ДФК | <i>2</i> |
| 2 семестр | | |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | |
| Тема 1.4 | Содержание учебного материала | |

| | | |
|---|--|----|
| Профилактика травматизма | 1. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 2 |
| Раздел 5 | | |
| Тема 5.1 Гимнастика | Содержание учебного материала | |
| | Гимнастика | 10 |
| | 1. Группировка, кувырок вперед, назад. | 2 |
| | 2. Акробатические упражнения. | 2 |
| | 3. Прыжки через скакалку в максимальном темпе | 2 |
| | 4. Упражнения на координацию движений | 2 |
| | 5. Упражнения для подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). | 2 |
| Раздел 6 | | |
| Тема 6.1 Специальная физическая подготовка | Содержание учебного материала | |
| | Лыжная подготовка | 16 |
| | 1. Техника лыжных ходов (одновременные) | 2 |
| | 2. Техника лыжных ходов (бесшажный) | 2 |
| | 3. Техника лыжных ходов (попеременный) | 2 |
| | 4. Техника лыжных ходов (коньковый) | 2 |
| | 5. Техника спусков, подъемов. | 2 |
| | 6. Техника торможения | 2 |
| | 7. Прохождение дистанции | 2 |
| | 8. Контрольные нормативы | 2 |
| Раздел 1 | | |
| Тема 1.5 Физическое совершенствование. | Теоретическая подготовка | |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |
| Раздел 7 | | |
| Тема 7.1 | Содержание учебного материала | |

| | | |
|--|--|-----------|
| Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка. | Плавание | 16 |
| | 1.Техники плавания «кроль на груди» | 2 |
| | 2. Техника плавания «кроль на спине» | 2 |
| | 3.Техника плавания «брасс» | 2 |
| | 4. Обучение техники ныряния | 2 |
| | 5. Подпаливание к пострадавшему (спасение тонущих) | 2 |
| | 6. Освобождение от захвата | 2 |
| | 7. Способы транспортировки пострадавшего | 2 |
| | 8. Контрольные нормативы | 2 |
| Раздел 1 | Теоретическая подготовка | |
| Тема 1.5 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Содержание учебного материала | |
| | 1.Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО | 2 |
| Раздел 8 | | |
| Тема 8.1 Физическое совершенствование | Содержание учебного материала | |
| | Самбо | 16 |
| | 1.Страховка, самостраховка | 2 |
| | 2.Движение ног | 2 |
| | 3.Захваты | 2 |
| | 4.Броски в стойке. | 2 |
| | 5.Броски в партере | 2 |
| | 6.Технические действия в положении стоя. | 2 |
| | 7.Технические действия в положении лежа. | 2 |

| | | |
|---|----------------------------------|------------|
| | 8. Правила ведения соревнований. | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i> | | |
| Всего: | | <i>106</i> |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

- Б Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>

Дополнительная литература:

- К Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

наименование учебного предмета

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|---|---|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, | <ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; | <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
|--|--|--|

| | | |
|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. | |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности. <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | <p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> | <p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|--|--|--|

